

---

**5 błędów**

**w**

**przygotowaniu**

**motorycznym,**

**które hamują**

**Twój rozwój**

# Coraz większa świadomość treningowa

Coraz więcej sportowców — amatorów i zawodowców — włącza trening na siłowni do swojego planu. To **świetny kierunek**.

Wciąż jednak pokutuje **mit**, że siłownia „zamula”. Jest w tym ziarnko prawdy — **źle zaprogramowany** trening siłowy rzeczywiście może **zaszkodzić**.

Kluczem tutaj jest wyrażenie: **źle zaprogramowany**

W tym ebooku poznasz błędy w przygotowaniu motorycznym, które mogą hamować Twój rozwój i ograniczać Twój potencjał.

Zapraszam do lektury!

# 1. Brak treningu siłowego

W 2016 roku grupa naukowców opublikowała meta-analizę\*, w którym przeanalizowała liczne badania sprawdzające **wpływ siły mięśniowej** na takie aspekty jak **wysokość wyskoku, prędkość biegu** czy **zmianę kierunku**.

Wyniki zostały zaprezentowane w postaci współczynników **korelacji**. Im współczynnik był **wyższy**, tym większy wpływ na daną cechę miała **siła mięśniowa**.

Siłę mierzono najczęściej poprzez wykonanie **1–3 maksymalnych powtórzeń** w ćwiczeniach takich jak przysiad ze sztangą czy wyciskanie na ławce, lub w postaci testu IMTP (izometryczne ciągnięcie z pozycji połowy uda).

\* Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The importance of muscular strength in athletic performance. Sports Med. 2016;46(10):1419–49

## Klasyfikacja wskaźnika korelacji

Wskaźnik korelacji (r)	Interpretacja
0 do 0.3 lub 0 do -0.3	niska korelacja
0.31 do 0.49 lub -0.31 do -0.49	umiarkowana korelacja
0.5 do 0.69 lub -0.5 do -0.69	duża korelacja
0.70 do 0.89 lub -0.70 do -0.89	bardzo duża korelacja
0.90 do 1.00 lub -0.90 do -1.00	perfekcyjna korelacja

## Brak treningu siłowego

Przejdźmy do konkretnych przykładów.

**RFD (Rate of Force Development)** to wskaźnik, który określa, jak szybko mięśnie potrafią wygenerować siłę.

Większość ruchów w sporcie - takich jak **sprint**, **skok** czy **zmiana kierunku** odbywa się w **bardzo krótkim czasie**.

Dla przykładu, faza odbicia się podczas wyskoku z nabiegu trwa poniżej **250 milisekund!**

Dlatego **kluczowe** jest generowanie jak największej **siły** w jak najkrótszym **czasie**.

Przywołane badania wykazały:

- ✓ 57 na 59 badań (**97%**) wykazało korelację większą niż **0.3**
- ✓ 44 na 59 (**75%**) wykazało natomiast korelację większą niż **0.5**

## Brak treningu siłowego

**Skoki** są kluczowym elementem wielu dyscyplin sportowych.

W takich dyscyplinach jak **siatkówka** czy **koszykówka** decydują o tym, kto wygra walkę o piłkę lub zablokuje rzut, a w niektórych — jak skok wzwyż czy skok w dal — **decydują** bezpośrednio o **wyniku**.

W tym obszarze badania wykazały:

- ✓ **78%** wykazało korelację większą niż **0.3**
- ✓ **59%** wykazało korelację większą niż **0.5**

Jeżeli chodzi o **sprint** to:

- ✓ **85%** wykazało korelację większą niż **0.3**
- ✓ **66%** wykazało korelację większą niż **0.5**

## Brak treningu siłowego

Wpływ siły na sport tłumaczy nam również **fizyka**.

**Trzecia zasada dynamiki Newtona** mówi, że jeżeli jedno ciało działa na drugie ciało z określoną **siłą**, to drugie ciało działa na pierwsze **siłą** o **tej samej wartości**, lecz w **przeciwnym kierunku**.

Jak ma się to do **sportu**?

Podczas skoku czy biegu, gdy następuje kontakt stopy z podłożem, działamy na nie pewną **siłą**.

Odnosząc się do przywołanej **zasady** — podłoże odda nam tę siłę w przeciwnym kierunku. Im **więcej siły** przyłożymy do podłoża, tym więcej ono nam jej „**odda**”, co będzie skutkowało **szybszym biegiem** lub **wyższym wyskokiem**.

# 2. Imitowanie swojej dyscypliny na siłowni

Drugim powszechnym błędem jest próba naśladowania swojego sportu na siłowni.

Rzut do kosza, podanie piłki czy wykonanie uderzenia to **bardzo precyzyjne wzorce ruchowe**, które ciało wykonuje tysiące razy podczas uprawiania danej dyscypliny.

Doczepiając sobie ciężar — na przykład w postaci obciążników na nogi — i wykonując **podania**, strzały lub **bokerskie uderzenia z hantlami**, tworzymy sztuczne środowisko, które nie odzwierciedla realnych sił i może **zaburzyć wyuczone wzorce ruchowe**.

## Imitowanie dyscypliny na siłowni

Jeżeli Twoim celem jest **zwiększenie siły w danym ruchu** — na przykład kopnięciu piłki czy uderzeniu przeciwnika — **nie powinno** się to odbywać poprzez **kopiowanie ruchu 1 do 1 z dodatkowym obciążeniem**.

Powinieneś natomiast pracować nad **mięśniami** zaangażowanymi w ten ruch oraz nad **płaszczyzną**, w której się on odbywa.

Choć może to zabrzmieć trywialnie — nad **siłą** w danym ruchu pracujemy na **siłowni**, natomiast nad samym ruchem i **elementami technicznymi** - podczas uprawiania danej **dyscypliny**.

# 3. Trenowanie w niepełnych zakresach ruchu

Wiele osób kieruje się logiką: skoro podczas biegu czy wyskoku **nie wykonuję pełnego zgięcia w kolanie** czy **biodrze**, to będę wykonywał jedynie pół lub ćwierć przysiady.

I w pewnym sensie jest to słuszne rozumowanie — **siła jest specyficzna dla kątów, w jakich pracuje ciało.**

Trenując w danym zakresie ruchu, będziemy w nim silni.

**Problem** pojawi się jednak w momencie, gdy ciało znajdzie się w **głębszych pozycjach**, które **nie były wcześniej obciążane.**

# Trening w niepełnych zakresach

---

Mięsień, który znajdzie się w **nietrenowanej**, rozciągniętej pozycji, **traci zdolność do generowania takiej siły**, w jakiej był trenowany — przez co ruch będzie mniej efektywny, a sama tkanka bardziej narażona na **kontuzje**.

Lecz co by nie mówić, trening w skróconych pozycjach jest **nieodzownym elementem** przygotowania motorycznego.

Podczas trwania **sezonu startowego**, gdy jednym z celów jest **minimalizacja obolałości mięśniowej** wynikającej z treningu, bardzo często korzysta się z ćwiczeń w **niepełnych zakresach**.

Nie zmienia to jednak faktu, że wykonywanie np. **pełnych** przysiadów czy martwych ciągów jest **kluczowe** do utrzymania **zdrowia ścięgien** oraz **mięśni** i powinny mieć miejsce w Twoim **planie treningowym**.

# 4. Ignorowanie regeneracji

Większość ludzi traktuje regenerację jako **stratę czasu**. Nie trenujesz — nie rozwijasz się.

Prawda? **Absolutnie nie!**

Trening jest jedynie **bodźcem** dla Twojego organizmu. Rzeczywiste **adaptacje** powstają właśnie podczas **odpoczynku**.

Brak odpowiedniej regeneracji — w postaci **snu**, zbilansowanej **diety** czy odpowiednio dobranego **obciążenia treningowego** — będzie **negatywnie** rzutował na Twoje **wyniki**. Ciało nie będzie miało sprzyjającego środowiska do rozwoju, a treningi nie będą tak efektywne.

# Ignorowanie regeneracji

## Effects of Acute Sleep Loss on Physical Performance: A Systematic and Meta-Analytical Review

[Jonathan Craven](#)<sup>1,2,∞</sup>, [Danielle McCartney](#)<sup>3</sup>, [Ben Desbrow](#)<sup>1</sup>, [Surendran Sabapathy](#)<sup>1</sup>, [Phillip Bellinger](#)<sup>1,4</sup>, [Llion Roberts](#)<sup>1,4,5</sup>, [Christopher Irwin](#)<sup>1</sup>

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC9584849 PMID: [35708888](#)

Meta-analiza\* z 2022 roku wykazała, że **niedobór snu** miał **bardzo negatywny** wpływ na **wyniki sportowe**.

Takie aspekty jak **wytrzymałość**, **siła** czy **szybkość** spadały średnio o aż **7,56%**!

W badaniu „*The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players*” przeprowadzonego na **koszykarzach** z drużyny uniwersyteckiej wykazano, że **wydłużenie snu** skutkowało poprawiło **celności rzutów wolnych** o **9%**, a rzutów za **3 punkty** o **9,2%**!

\* Craven J, McCartney D, Desbrow B, Sabapathy S, Bellinger P, Roberts L, et al. Effects of acute sleep loss on physical performance: a systematic and meta-analytical review. Sports Med. 2022;52(11):2669–90.

# 5. Brak planu treningowego

Idziesz na **trening**, robisz ćwiczenia zobaczone w internecie, trochę pomachasz na maszynach. **Czas leci**, a **efektów brak**. Brzmi znajomo?

Żeby wywołać **realną adaptację** w postaci rozwoju siły, mocy czy masy mięśniowej, ciało potrzebuje **odpowiednio silnego bodźca**, który z czasem jest stopniowo **zwiększany**.

To właśnie dzięki **planowi treningowemu** możemy kontrolować **intensywność**, **objętość** i **progresję** tak, aby każdy trening przynosił **mierzalny efekt**.

W **przygotowaniu motorycznym** bardzo **ważnym aspektem** jest dostosowanie planu do **osoby** oraz **dyscypliny sportowej**.

## Zakończenie

---

Serdecznie dziękuję Ci za poświęcony czas na przeczytanie tego ebooka!

Typowych **błędów** popełnianych na siłowni pewnie znalazło by się drugie tyle, dlatego dobrze mieć przy sobie **osobę** która może **pomóc**, doradzić i oszczędzić **straconego czasu** na **bezsensowny trening**.

Taką osobą mogę być **ja!**

Jestem **trenerem** **przygotowania** **motorycznego** i mogę Ci pomóc w maksymalizacji **Twojego potencjału** **fizycznego**.



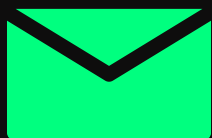
# Zakończenie

---

Oferuję pomoc w postaci:

- ✓ **Spersonalizowanego planu treningowego (poprzedzonego wywiadem i ankietą treningową)**
- ✓ **Treningów personalnych i semi-personalnych (grupa 2-4 os) na terenie Lublina**
- ✓ **Konsultacji treningowej, na której odpowiem Ci na nurtujące pytania**

Wystarczy, że się do mnie odezwiesz, a ja zajmę się resztą!



[pmomot.sc.trener@gmail.com](mailto:pmomot.sc.trener@gmail.com)



<https://www.instagram.com/przemek.momot.sc/>



<https://pmomot.pl/>