

Joachim ŁEPTUCH

Jak zostać SPORTOWCEM



„jeden z najlepszych poradników”



Joachim Łeptuch

Jak zostać
SPORTOWCEM

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2018

Joachim Łeptuch
„Jak zostać sportowcem”

Copyright © by Joachim Łeptuch 2018
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o. o. 2018

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt okładki: Wydawnictwo Psychoskok
Zdjęcie okładki © Fotolia - ket4up
Redaktor prowadząca: Wioletta Tomaszewska
Korekta: Emilia Ceglarek, Paulus
Skład: Agnieszka Marzol

ISBN: 978-83-8119-215-6

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>

<http://www.psychoskok.pl>

e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

Rozdział 1: Makroelementy	15
A. Białka	15
B. Aminokwasy	18
C. Węglowodany.....	19
D. Glikogen.....	22
E. Kwasy tłuszczowe.....	24
Rozdział 2: Zapotrzebowanie energetyczne	29
Rozdział 3: Mikroelementy	31
A. Witaminy.....	31
B. Minerale:	34
Rozdział 4: Antyoksydanty.....	39
Rozdział 5: Nawadnianie	41
A. Do czego jest nam potrzebna woda?.....	41
B. Źródła wody.....	43
C. Nawadnianie podczas dnia i wysiłku.....	46
Rozdział 6: Suplementy diety.....	48
Rozdział 7: Zakwaszenie organizmu i równowaga między posiłkami.....	54
Rozdział 8: Aby znaleźć skarb potrzebna jest mapa. Plan treningowy.....	59
Rozdział 9: Rozgrzewka	62
Rozdział 10: Jaki rodzaj treningu wybrać?.....	65

A. Cardio, treningi aerobowe i anaerobowe	65
B. Trening siłowy.....	69
C. Trening siły woli – stabilizacja	72
D. Rozciąganie statyczne po treningu.....	72
Rozdział 11: Odchudzanie.....	75
Rozdział 12: Regeneracja	81
A. Sen	81
B. Chłodzenie organizmu.....	84
C. Odpoczynek psychiczny	85
Rozdział 13: Indeks glikemiczny i wydzielanie insuliny	87
A. Różnica między cukrami złożonymi a prostymi	88
Rozdział 14: Kontuzje.....	91
A. Rodzaje kontuzji	91
B. Źródła kontuzji	94
C. Zapobieganie	98
D. Leczenie i rehabilitacja.....	98
Rozdział 15: Budowa ciała.....	102
Rozdział 16: Ambicje.....	105
Rozdział 17: Rutyna i przyzwyczajenia.....	107
Rozdział 18: Samodyscyplina	109
Rozdział 19: Wiara w siebie.....	113
Rozdział 20: Stres i koncentracja.....	116
Rozdział 21: Wpływ otoczenia na twój sukces.....	118

Rozdział 21: 3 kroki do osiągnięcia sukcesu	120
Zasada 1: Naucz się popełniać błędy	120
Zasada 2: Pozytywna spirala.....	121
Zasada 3: Wytrwałość	121
Bonusy.....	123
Spis żywności:.....	123

Przedmowa

Witam Cię bardzo serdecznie, drogi czytelniku.

Napisałem tę książkę z myślą o sportowcach takich jak Ty. Nieważne, czy jesteś amatorem, czy zawodowcem. Każdego sportowca uważam za swojego przyjaciela, będę się więc zwracać do Ciebie na „Ty”. Zaczynamy!

Podczas pisania tej książki moim zadaniem było przekazanie Ci wszystkiego, czego potrzebujesz do osiągnięcia sukcesu w sporcie. Wiedza, jaką się posługuję, jest oparta na pracy z wieloma osobami. Wiele moich podopiecznych miało ambitne marzenia lecz niestety też skromną wiedzę na temat sportu i odżywiania.

Zacząłem zastanawiać się, dlaczego tak wiele ludzi tak mało wie o aktywności fizycznej. Zauważyłem, że większość informacji jest dostępna jedynie w postaci wielu rozproszonych artykułów w internecie i długich wyspecjalizowanych książek,

Usystematyzowałem więc wiedzę, którą zgromadziłem w pracy jako trener personalny, a także poprzez własne doświadczenie jako piłkarz – amator i zawodowiec. Dzięki tej książce nauczysz się samodzielnie układać dietę i plany treningowe, które pomogą Ci w szybkim

osiąganiu celów. Spełnienie w sporcie zależy tylko od Ciebie. Wierzę, iż po przeczytaniu tej publikacji będziesz mógł nazwać się ekspertem w dziedzinie sportu i odżywiania.

Rozwijanie ciała sprawia, że umysł sięga dalej. Siła i pewność siebie, a także satysfakcja płynąca z ciężkiej pracy pomogą Ci stworzyć nowe lepsze życie – Arnold Schwarzenegger.

Czy jesteś gotowy spojrzeć na siebie jak na prawdziwego sportowca?

W zdrowym ciele, zdrowy duch - Juwenalis

Życzę milej lektury i samych sukcesów w sporcie.

Joachim Łeptuch

Wprowadzenie

Przyjmijmy, że twoje ciało jest świątynią, którą budujesz od fundamentów po gmach. Budowa ta trwa od czasu twoich narodzin aż do śmierci. Jedynie od Ciebie zależy, jakich materiałów użyjesz i jak je ze sobą połączysz. Wiedz jednak, że dobry fundament – zdrowa dieta, da podstawę dla solidnych murów, czyli twojemu ciału, które z kolei zapewni podporę dla dachu, tzn. twojego umysłu.

Dobrze zbudowana świątynia zapewni Ci mnóstwo energii przez całe życie i pomoże uniknąć wielu chorób związanych z brakiem regularnej aktywności fizycznej

Pradawny człowiek prowadził koczowniczy tryb życia. Przemieszczał się bez przerwy w poszukiwaniu jedzenia, nie mógł sobie pozwolić na dłuższy odpoczynek. Natura przystosowała nas do ciągłej aktywności fizycznej. Dała nam ścięgno Achillesa i potężne ciało wytrzymujące dalekie podróże. Oczywiście nie przewidziała ona butów.

Brak aktywności fizycznej powoduje wiele schorzeń i chorób serca. W XXI wieku wiele osób prowadzi siedzący tryb życia i rzadko wychodzi na zewnątrz,

aby zażyć świeżego powietrza. Zjawisko to jest spotykane szczególnie u ludzi młodych, którzy posługują się nowoczesną technologią. Czy wiesz, skąd bierze się tyle zachorowań na serce u osób w średnim wieku lub przypadków cukrzycy u dzieci? Spowodowane są złym stylem życia i niewłaściwym odżywianiem.

Jeśli myślisz, że 30 minut marszu dziennie zapewni Ci długie i zdrowe życie, to jesteś w błędzie i możesz się rozczarować za kilkanaście lat.

Dobrze, więc młodzi i dorośli powinni uprawiać dużo sportu, lecz co z ludźmi starszymi? Otóż nie ma określonego wieku przeznaczonego dla aktywności fizycznej, jest ona równie ważna dla młodych, jak i starszych ludzi.

Warto wspomnieć, że wysiłek fizyczny powoduje syntezę serotoniny, która jest hormonem szczęścia. Powszechnie wiadomo, że radość z życia jest potrzebna bez względu na wiek.

Choroby serca, niewydolności żył, a nawet nowotwory często są powodowane brakiem dobrej diety i systematycznej aktywności fizycznej. Pamiętaj, że twoje serce nie bije wyłącznie dla Ciebie. Jak więc

z dnia na dzień zacząć uprawiać dużo sportu, a nawet wygrywać zawody?

Po przeczytaniu tej książki będziesz w stanie zmienić dietę i ułożyć własny plan treningowy, aby nie tylko osiągać sukcesy w sporcie lecz także aby zadbać o własne zdrowie.

Książka dzieli się na 3 zasadnicze części, poświęcone: żywieniu, treningowi i sposobowi myślenia prawdziwych sportowców.

Podstawy żywienia sportowca

Dobra dieta składa się z kilku podstawowych składników, które zapewniają poprawne funkcjonowanie naszego ciała. Są to: białka, węglowodany, tłuszcze, minerały i witaminy. Dostarczanie tych elementów w poprawnie dobranych ilościach zapewni maksymalną siłę, wydolność i wymarzone, trwałe efekty twojej pracy. Warto wspomnieć także o prawidłowym nawadnianiu organizmu.

Czy wiesz, jaką rolę odgrywa poziom glukozy we krwi? Jakie suplementy kupować i kiedy powinniśmy po nie sięgać? Czy wiesz, jak należy się odżywiać, kiedy twoim celem jest zrzucić kilka kilogramów? Wszystkie te informacje i parę bonusów znajduje się w części

teoretycznej niniejszej publikacji. Zdaję sobie sprawę iż nie każdego pasjonuje rola tłuszczu w organizmie lecz jest to kluczowa część do zrozumienia całej reszty tej książki.

Zapewne myślisz, że zawodowi sportowcy liczą każdą kalorię dostarczaną do organizmu. Jednak tak nie jest. Głównym przykazaniem sportowców jest:

Jesz ile chcesz, pod warunkiem, że jesz zdrowo.

Dla większości sportowców amatorów liczenie kalorii to zbędny wysiłek, który zajmuje zdecydowanie zbyt dużo czasu w stosunku do wynikających z tego korzyści. W sporcie zawodowym, atleci posiadają własnych dietetyków odpowiedzialnych za efektywne dobranie ilości kalorii dla danego sportowca.

Sportowej diety nie należy postrzegać jako ograniczenia, a jedynie wyzwolenia od złego żywienia. Możemy kwestionować samą nazwę „sportowa dieta”, ponieważ większość sportowców nie ma modnej diety, a jedynie zdrowo się odżywia. Zapamiętaj, że dieta Cię nie ogranicza!

Sam się przekonasz, że zdrowe odżywianie niesie ze sobą ogromne korzyści.

Wielu ludzi, z którymi pracowałem, skarżyło się na brak energii i częste złe samopoczucie. Po zaledwie

miesiącu zdrowego odżywiania, wykluczeniu przetworzonych pokarmów, i w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną, osoby te, wracały do mnie ze szczerym uśmiechem i energicznym nastawieniem. Czasami miałem wrażenie, że poznaję tę samą osobę na nowo.

Przytoczę tutaj jeden z przypadków.

Pewna kobieta przez wiele lat młodości nie czuła się zbyt komfortowo w swojej skórze ze względu na swoją wagę. Wypróbowała wszystkie możliwe, modne diety, które zalecały liczenie kalorii i czasochłonne przygotowanie posiłków. Po zrzuceniu kilku kilogramów dieta często okazywała się zbyt kosztowna oraz czasochłonna. Natomiast waga wracała w postaci efektu jo-jo.

Po zastosowaniu się do porad zawartych w tej książce, kobieta ta zaczęła robić zakupy w całkowicie inny sposób. Sięgała zawsze w pierwszej kolejności po produkty świeże, sezonowe i nieprzetworzone fabrycznie! Używając takich produktów do przyrządzania dań, mamy pewność, iż nie ma w nich zbyt wielu konserwantów i barwników.

Czy słyszałeś kiedyś o chorobach spowodowanych nadmiarem warzyw lub owoców? Zapewne NIE,

natomiast zachorowania wywołane nadmiarem cukru i tłuszczów w diecie są naprawdę częste. Jak widać to nie ilość się liczy, a jedynie jakość produktów, które spożywamy.

Ja też stosuję się do tej zasady od kilku lat i mój organizm jest w możliwie najlepszej formie, co jest odczuwalne podczas każdego treningu. Zachęcam Cię do stosowania tej złotej zasady.

Porada:

Przyrządzając posiłki, pamiętajmy o zdrowej kolejności:

surowe - gotowane - grillowane - smażone

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego
wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil
przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok

