

KSIAŻKA:

SEAN COCHRAN - „SIŁA, SZYBKOŚĆ I KONDYCJA W SZTUKACH WALKI”

Autor: Maciej Gunia (G_U_M_A)



Książki dotyczące tematyki sportów walki zdecydowanie nie należą do najpopularniejszych w świecie książek. Jest to swoista nisza rynkowa, która żyje sobie swoim życiem obok świata bestsellerów pokroju książek Paulo Coelho czy przelanej na papier ułańskiej fantazji Dana Browna. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego, gdyż grono odbiorców książek poświęconych tematyce sportów walki jest wąskie. Jednak fakt ten nie znaczy, że takowych książek nie ma. Dlatego też, na łamach listopadowego numeru chciałbym przedstawić Wam jedną z najnowszych pozycji, która powinna zainteresować wszystkich, którzy zdecydowali się na zgłębianie tajników jakiejś ze sztuk walk. Mowa tutaj o książce Seana Cochran pt. „Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki”, która została wydana nakładem wydawnictwa Inne spacery.

O Autorze

Sean Cochran to urodzony w Chicago ekspert w dziedzinie treningu. Po zakończeniu edukacji na uniwersytecie w San Diego, Cochran rozpoczął swoją karierę trenerską, w której miał styczność z wieloma różnymi dyscyplinami sportowymi. W między czasie Sean zgłębiał tajniki taekwon-do, w którym uzyskał czarny pas (3. dan). Obecnie Sean działa w światku prestiżowego sportu, jakim niewątpliwie jest golf. Był on między innymi osobistym trenerem Phila Mickelsona czy współpracował z takimi sławami, jak Brad Faxon czy Peter Jacobsen. Również ważnym podkreślenia jest fakt, że jest on certyfikowanym przez NSCA specjalistą od treningu siłowego oraz kondycyjnego. Co więcej, jest on członkiem Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej oraz Stowarzyszenia

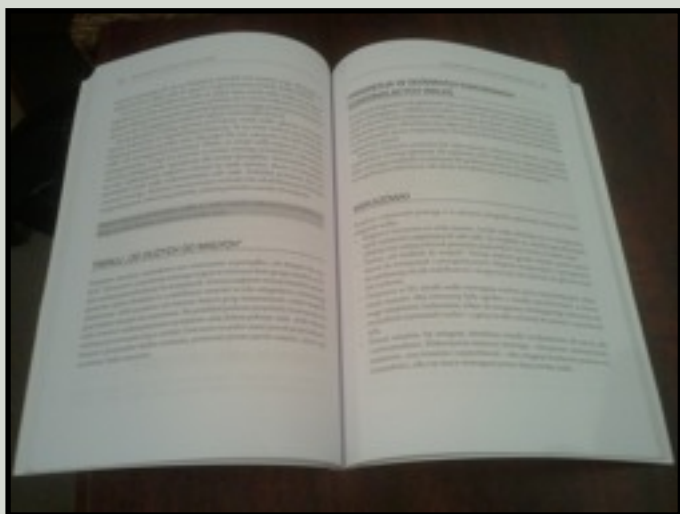
Chiropraktycznego. Jest koordynatorem do spraw treningu kondycyjnego w Human Performance Group, organizacji zajmującej się opracowywaniem programów treningowych zarówno dla zawodowych sportowców, jak i amatorów. Dodatkowo Cochran należy do Federacji Podnoszenia Ciężarów USA i sędziuje na poziomie klubowym.

O książce

Blisko 200 stronicowa lektura dostarcza nam szerokiej informacji dotyczącej treningu, jaki proponuje nam autor. Jednak na początku warto byłoby zadać sobie pytanie, do kogo kierowana jest ta książka? Odpowiedź na to pytanie może zabrzmieć trywialnie, jednak najlepszą odpowiedzią jest „książka ta kierowana jest do wszystkich, którzy rozpoczęli treningi sportów walki”. Pomocna okaże się ona zarówno dla kogoś, kto tyle co rozpoczął swoją przygodę ze sportami walki, jak i dla osoby, która zaczyna starty na zawodach przesuwając swoje zamiłowanie do sportów walki ku bardziej zawodowej odśłonie. Bez wątpienia książka ta jest bardzo uniwersalna - jest to jej bardzo duża zaleta. Jednak owa uniwersalność nie kończy się tylko w przypadku stopnia zaawansowania w sportach walki, jakie ma czytelnik. Uniwersalność tej książki również dotyczy sztuki walki, jaką praktykuje czytelnik. Zatem jeżeli ćwiczysz Judo, Taekwon-do, Jiu Jitsu, Muay thai, Kung fu czy inną sztukę walki, to będzie ona Ci pomocna.

Kolejną charakterystyczną cechą tej książki, która od razu rzuca się w oczy, jest jej przemyślana struktura. Autor zadbał o to, by czytelnik mógł jak najwięcej

skorzystać z lektury i by nie został zalany stosem chaotycznych myśli i twierdzeń rozrzuconych bezwiednie w książce, niczym fiordy w Norwegii. Widać, że Cochran spędził dużo czasu nad tym, by dokładnie rozplanować, w którym miejscu znajdzie się konkretny rozdział i jak najefektywniej wiedza w nim zawarta powinna zostać przekazana czytelnikowi. Dzięki temu książkę czyta się łatwo, a osoba będąca laikiem czy też mocno początkującym w dziedzinie treningu jest w stanie bez problemu zrozumieć co czyta. Co więcej, autor ma pewną wizję struktury książki, która wraz z zagłębianiem się w lekturę staje się dla nas jasna i klarowna.



Fragment książki

Osobiście bardzo sceptycznie podchodzę zarówno do książek, jak i materiałów video mających na celu przedstawienie jakiegoś treningu czy zestawu ćwiczeń. Mój sceptycyzm w tym przypadku tyczy się poprawności wykonywania danego ćwiczenia/techniki, a co za tym idzie kwestii bezpieczeństwa. Wszak w takim przypadku nie mamy obok siebie trenera, który nadzorowałby poprawność wykonywania ćwiczeń. W przypadku, gdy błędnie wykonywane ćwiczenia skutkują gorszym efektem końcowym, to można by było na to przymknąć oko. Jednak bardzo często jest tak, że niepoprawne wykonywanie techniki czy ćwiczenia może skutkować kontuzją (mniej lub bardziej poważną). Wówczas, zamiast sobie pomóc, to tylko sobie zaszkodzimy. Do książki Seana Cochra również podchodziłem z dystansem i sceptycyzmem. Okazało się to jednak być niepotrzebne. Gdy czyta się jego

książkę odnosi się wrażenie, że gdy ją pisał przyświecała mu maksyma „bezpieczeństwo ponad wszystko”. Każde ćwiczenie jest starannie wytłumaczone, a największy nacisk kładziony jest na poprawność wykonywania ćwiczenia. Również często autor zamieszcza dodatkowe komentarze, na co czytelnik powinien uważać, jakie ewentualnie zagrożenia mogą czyhać na niego podczas wykonywania tego ćwiczenia i jak się przed nimi chronić. Jest to bardzo ważny (jeżeli nie najważniejszy) element książki. Daje to czytelnikowi poczucie, że autor dołożył możliwie wszelkich starań, by lektura ta była dla nas pożytkiem, a nie przyczyniła się do kontuzji.

Książka dotycząca ćwiczeń/treningów zawsze ma pewną dozę ograniczenia. Z reguły ćwiczenia tłumaczy nam bezpośrednio trener podczas treningu. Natomiast w przypadku książek między trenerem, a uczniem staje dystans i kartki papieru wypełnione tuszem. Komunikacja ta jest nieco okrężną drogą w porównaniu do bezpośredniego kontaktu. By była ona równie skuteczna potrzebuje dobrego i jasnego opisu, jak wykonać dane ćwiczenia. W książce Seana Cochra ćwiczenia opisane są bardzo klarownie dla czytelnika. Opisy nie są zbyt długie, a przekaz zrozumiały. Dodatkowo warto zaznaczyć, że ćwiczenia, jakie proponuje Cochran są ćwiczeniami łatwymi do wykonania i w większości przypadków nie wymagają od czytelnika posiadania bardzo specjalistycznego sprzętu. Co więcej, kiedy specjalistyczny sprzęt jest wymagany, to autor stara się podać alternatywne rozwiązania dla osób, które nie mają dostępu do takiego sprzętu.



Ćwiczenia i opisy, jak prawidłowo je wykonać

Jako że książka w oryginale powstała w języku angielskim, to warto poświęcić kilka słów na temat polskiego wydania książki. Polskie wersja książki „Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki” została wydana nakładem wydawnictwa „Inne spacer”. Ładna, a zarazem minimalistyczna okładka stanowi spójną część motywu wykorzystywanego w innych publikacjach tego wydawnictwa. Na pochwałę zasługuje jakość wykonania. Książka jest z dobrej jakości papieru, a liczne zdjęcia prezentujące ćwiczenie, które występują w książce są bardzo dobrze widoczne, a ich jakość jest bez zarzutu.

Czy książka posiada wady? Pod względem merytorycznym sędzę, że nie. Jest ona bardzo dobrze napisana, a w polskiej wersji dobrze przetłumaczona. Jakość książki, jaką zapewnił wydawca również stoi na bardzo wysokim poziomie. Również jej cena jest całkiem przystępna (33zł cena internetowa, 36.90zł cena okładkowa). Zwłaszcza należy mieć na uwadze fakt, że książka ta jest dość specyficzna, a wydawnictwa zajmujące się tego typu publikacjami nie należą do największych w naszym kraju. Toteż koszt produkcji takiej książki (z racji mniejszej ilości egzemplarzy) jest wyższy. Oczywiście, pewnie znajdą się malkontenci, którzy życzyliby sobie ceny poniżej 10zł. Jednak trzeba uwzględnić realia i cena około 30 zł jest w moim przekonaniu ceną sprawiedliwą zarówno dla wydawcy, jak i kupującego.

Podsumowanie

Moim subiektywnym zdaniem książka Seana Cochran jest bardzo ciekawą pozycją w tematyce sportów walki. Jest to specyficzna książka, której odbiorcami będzie wąska grupa osób, które zainteresowane są sztukami walki i sami je praktykują. W mojej ocenie książka ta sprawdzi się zarówno u osób, które dopiero stawiają pierwsze kroki w sportach walki, jak i u tych, którzy mają już spory staż w sportach walki i startują na turniejach wszelakiej maści. Jest ona bardzo uniwersalna, co jest jej jedną z największych zalet. Z pewnością bardzo dobrze sprawdzi się, jako dodatek do naszych treningów.

UWAGA !!!

Zapraszamy do konkursu, w którym dzięki uprzejmości wydawnictwa „Inne spacer” do wygrania są 3 egzemplarze książki Seana Cochran - „Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki”. Subskrybuj nasz profil na Facebooku, a może to TY zdobędziesz jedną z 3 książek!!! Nie czekaj, odwiedź nasz profil pod adresem:

↓ KLIKNIJ TUTAJ ↓

[www.facebook.com/
magazynRING](http://www.facebook.com/magazynRING)

