



STANDARD • WIZUALIZACJA • ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE

Podręcznik Korekcji Techniki dla Trenerów™

Praktyczny system rozpoznawania błędów,
doboru wskazówek i ćwiczeń korygujących
w treningu gimnastycznym



DIAGNOZA BŁĘDU

Rozpoznaj przyczynę,
nie tylko objaw.



SKUTECZNA WSKAZÓWKA

Jasno, konkretnie,
dopasowana do zawodnika.



ĆWICZENIE KORYGUJĄCE

Celowane działanie,
mierzalna poprawa.



STRUKTURA



OBSERWACJA



KOMUNIKACJA



POSTĘP



Prawa autorskie i zasady korzystania

Ten podręcznik został stworzony z myślą o wsparciu trenerów gimnastyki w codziennej pracy.

Materiał ma charakter edukacyjny i praktyczny — korzystaj z niego odpowiedzialnie i z poszanowaniem praw autorskich.



1. PRAWA AUTORSKIE

- Wszystkie treści zawarte w tym podręczniku są chronione prawem autorskim.
- Kopiowanie, odsprzedaż lub dystrybucja całości lub części materiału bez pisemnej zgody autora jest zabroniona.



2. DOZWOLONE WYKORZYSTANIE

- Zakupiony podręcznik możesz wykorzystywać w swojej pracy trenerskiej.
- Możesz korzystać z treści do planowania, obserwacji, notowania i korekty zawodników.
- Materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku własnego.



3. OGRANICZENIA

- Nie udostępniaj podręcznika publicznie (online ani offline).
- Nie edytuj ani nie modyfikuj materiału w celu odsprzedaży.
- Nie przysyłaj ani nie udostępniaj pełnych kopii w grupach, na dyskach, w komunikatorach ani w chmurze.



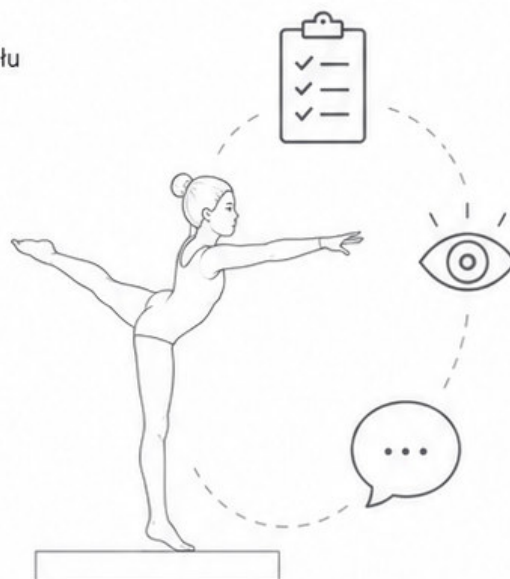
4. BEZPIECZEŃSTWO

- Wszystkie korekty zawsze dopasuj do wieku, poziomu i warunków bezpieczeństwa zawodnika.
- Pamiętaj, że podręcznik nie zastępuje profesjonalnego osądu trenera na sali gimnastycznej.



5. WSKAZÓWKA PRAKTYCZNA

- Wydrukuj wybrane narzędzia i mieć je pod ręką podczas treningów. Skróci to czas reakcji i poprawi skuteczność korekty.



JAK KORZYSTAĆ Z PODRĘCZNIKA?

1

OBSERWUJ

Zwróć uwagę na ruch i ustawienie.



2

NAZWIJ BŁĄD

Określ przyczynę i najważniejszy problem.



3

DOBIERZ WSKAZÓWKĘ

Wybierz prostą, konkretną wskazówkę dopasowaną do zawodnika.



4

SPRAWDŹ ZMIANĘ

Obserwuj efekt i w razie potrzeby dostosuj korekcję.



Spis treści

00	Okładka	00
01	Prawa autorskie i zasady korzystania	01
02	Spis treści	02
03	Wprowadzenie	03

MODUŁ

01



Diagnoza błędów technicznych

04–10

Jak obserwować ruch, odróżniać objaw od przyczyny i ustalać priorytet korekty.

MODUŁ

02



Skuteczne wskazówki trenerskie

11–17

Jak mówić mniej, ale skuteczniej; wskazówki, demonstracja i informacja zwrotna.

MODUŁ

03



Fundamenty techniczne i wzorce ruchowe

18–24

Pozycja ciała, napięcie, linia, lądowanie, równowaga i podstawowe mechanizmy korekcji.

MODUŁ

04



Korekcja podstawowych umiejętności akrobatycznych

25–31

Przewroty, stanie na rękach, gwiazda, rundak, mostek/przejście i typowe błędy.

MODUŁ

05



Korekcja techniki na przyrządach

32–39

Skok, równoważnia, poręcze/drażek, bezpieczeństwo i ćwiczenia pomocnicze.

MODUŁ

06



System korekcji podczas treningu

40–46

Procedura pracy, korekcja indywidualna i grupowa oraz monitorowanie postępów.

47	Matryca szybkiej diagnozy trenera	47
48	Karta korekcji umiejętności	48
49	Plan wdrożenia + końcowa lista kontrolna trenera	49

Jak korzystać ze spisu?

1



Najpierw wybierz moduł

2



Potem przejdź do narzędzia

3



Na trening zabierz strony praktyczne





STANDARD • WIZUALIZACJA • ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE

Wprowadzenie

Ten podręcznik pomaga trenerom gimnastyki szybko rozpoznawać błędy techniczne, rozumieć ich przyczyny, dobrać zwięzłe wskazówki oraz skuteczne ćwiczenia korygujące. To praktyczne narzędzie do codziennej pracy na sali gimnastycznej.



Dla kogo jest ten podręcznik?

- Trenerzy pracujący z zawodnikami początkującymi.
- Trenerzy pracujący z zawodnikami średniozaawansowanymi.
- Trenerzy prowadzący zajęcia grupowe.
- Trenerzy wykonujący korekty indywidualne.

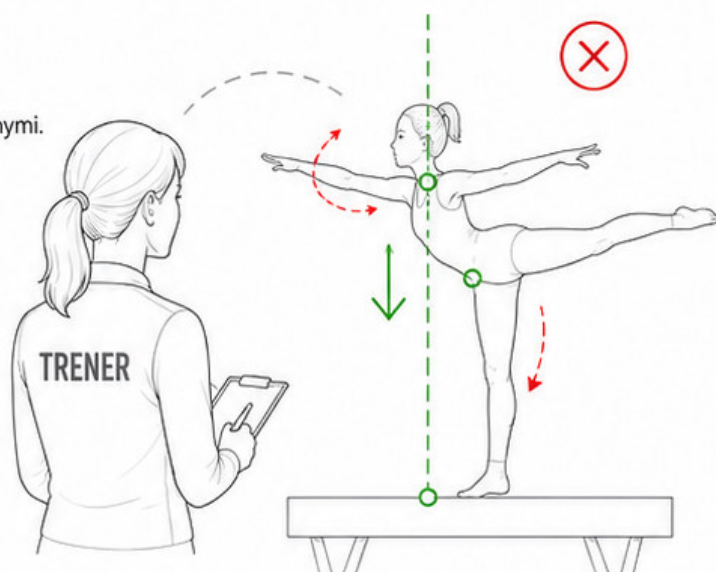


Co znajdziesz w środku?

- Diagnoza błędów.
- Wskazówki trenerskie.
- Wzorce ruchowe.
- Ćwiczenia korygujące.



Jak pracować z materiałem?



JAK CZYTAĆ OZNACZENIA?



prawidłowy wzorec



błąd lub zagrożenie



element do obserwacji



wskazówka trenerska



Nie koryguj wszystkiego naraz.
Najpierw popraw to, co najbardziej wpływa na bezpieczeństwo i jakość ruchu.



MODUŁ 01 – Diagnoza błędu technicznego

Jak obserwować ruch, odróżniać objaw od przyczyny i ustalać priorytet korekty

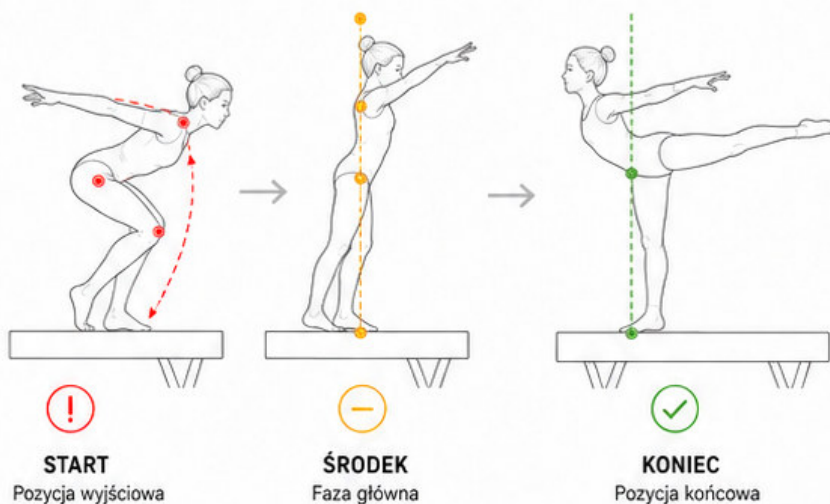
Dobra korekcja zaczyna się od trafnej obserwacji, a nie od zgadywania.
Twoim zadaniem jest zrozumieć, co naprawdę dzieje się w ruchu zawodnika,
aby wybrać jeden priorytet i zaplanować skuteczną interwencję.

NA CZYM POLEGA DOBRA DIAGNOZA?



5 ZASAD OBSERWACJI TECHNIKI

- 1 OBSERWUJ JEDEN PRIORYTET NA RAZ.**
 - Zbyt wiele uwagi = brak poprawy.
- 2 PORÓWNUJ FAZY RUCHU.**
 - Start – środek – koniec. Zwracaj uwagę na różnice.
- 3 PATRZ NA LINIE CIAŁA I NAPIĘCIE.**
 - Ułożenie segmentów, aktywność mięśni, kontrola.
- 4 ZWRACAJ UWAGĘ NA TIMING.**
 - Kiedy coś się dzieje – za wcześniej, za późno, czy w odpowiednim momencie?
- 5 ZAPISUJ POWTARZALNE WZORCE.**
 - To, co powtarzalne, jest kluczowe.



BŁĄD TRENERA



ZBYT WIELE KOREKT NA RAZ.
Zawodnik się gubi i nie wie, co poprawić.



REAKCJA TYLKO NA OBJAW.
Usuwasz skutek, ale nie rozwiązujesz problemu.



ZMIENIASZ WSKAZÓWKĘ ZBYT SZYBKO.
Brak czasu na zrozumienie i wdrożenie.



SZYBKĄ LISTA OBSERWACJI

- Co widzę?
- W której fazie pojawia się problem?
- Jaki może być powód?
- Co będzie największym priorytetem?



Jak obserwować ruch krok po kroku

Obserwacja staje się dokładniejsza, gdy trener patrzy w określonej kolejności.

Taki porządek pomaga wychwycić kluczowe informacje i nie przeoczyć istotnych szczegółów.



NA CO PATRZEĆ NAJPIERW?



GŁOWA I WZROK

kierunek patrzenia, ustawienie głowy



BARKI

pozycja, symetria, aktywność



CENTRUM CIAŁA

napięcie, stabilność, kontrola



BIODRA

ustawienie, praca, przeniesienie



KOLANA / STOPY

ustawienie, linia, kontakt z podłożem



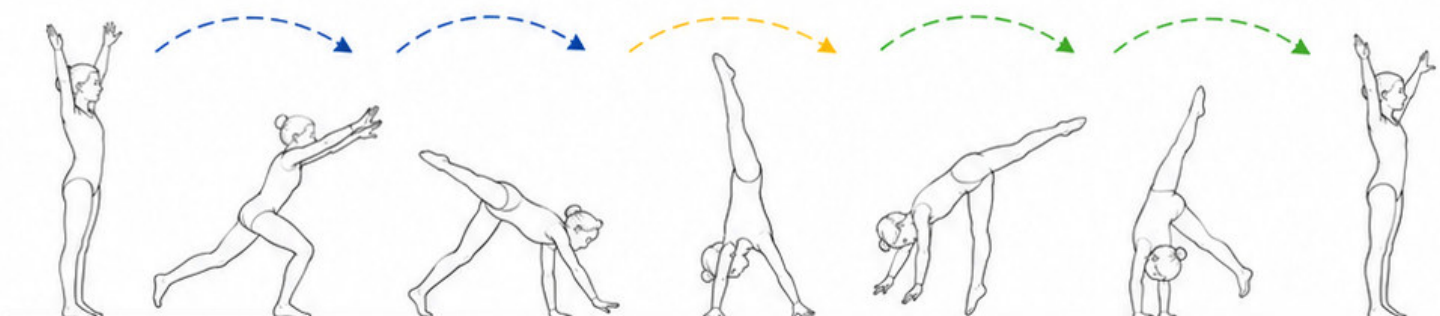
TEMPO RUCHU

rytm, płynność, przyspieszenia



WSKAZÓWKĄ PRAKTYCZNĄ

Na jednym powtórzeniu skup się tylko na jednym obszarze obserwacji.





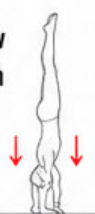
Objaw a przyczyna

Nie koryguj tylko tego, co widać na końcu ruchu

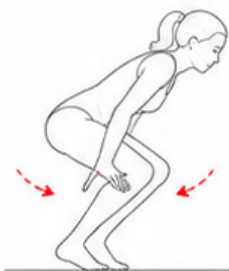
Objaw to to, co widzisz na końcu ruchu. Przyczyna to to, co wydarzyło się wcześniej i zaburzyło jego przebieg.

Skuteczna korekcja zaczyna się od zidentyfikowania źródła problemu, a nie samego skutku.

Dzięki temu działasz precyzyjnie, oszczędzasz czas i budujesz trwałą zmianę.

 BŁĄD	 PRZYCZYNA	 WSKAZÓWKA	 ĆWICZENIE
1 Kolana schodzą do środka przy lądowaniu 	Słaba aktywacja mięśni pośladkowych i odwodzicieli bioder w fazie przygotowania do lądowania.	„Kolana na zewnątrz, pośladki aktywne.”	Przysiad z taśmą mini band nad kolanami + skok do lądowania na dwóch nogach.
2 Zapadanie barków w stanie na rękach 	Brak aktywnego wypychania podłogi i kontroli stabilizacji łopatek.	„Wypych podłogę, łyzki barkowe w dół i do góry.”	Stanie na rękach do ściany z aktywnym wypychem podłogi (scap push).
3 Brak napięcia tułowia w podporze 	Brak aktywacji mięśni głębokich brzucha i pośladków.	„Żebra w dół, pępek do kręgosłupa, pośladki napięte.”	Podpora przodem z dociskiem kolan (suwnica na brzuch).
4 Utrata równowagi na równoważni 	Patrzanie w dół i niska aktywacja stóp oraz mięśni głębokich.	„Wzrok przed siebie, aktywne stopy, brzuch stabilny.”	Zatrzymania w arabesce na równoważni z trzymaniem piłeczki (przed sobą).
5 Zbyt niski lot w rundaku 	Niedostateczne wybiecie z nóg i brak przeniesienia impulsu przez ramiona.	„Silne odbicie z nóg, ręce daleko i aktywne, dopełnij wypchnięcie.”	Rundak na podwyższeniu (z deski lub maty) z akcentem na wybiecie.

 **OBJAW** (co widać)



Końcowy efekt problemu widoczny pod koniec ruchu.

 **PRZYCZYNA** (źródło problemu)



Wczesna przyczyna, która prowadzi do widocznego objawu.

Jak rozpoznać przyczynę?



Co dzieje się wcześniej?



Który segment traci kontrolę?



Czy błąd powtarza się zawsze?



Czy problem dotyczy siły, uczucia czy czasu?



Priorytet korekty

Co poprawiać najpierw?

Pierwsza korekta powinna zawsze dotyczyć tego, co najbardziej wpływa na bezpieczeństwo i jakość całego ruchu. Skup się na tym, co zmieni najwięcej przy najmniejszym koszcie.



ZADAJ SOBIE 3 PYTANIA



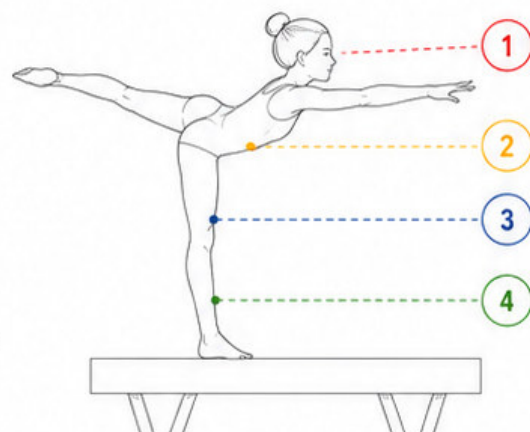
Czy to jest bezpieczne?



Czy ten błąd psuje cały element?



Czy zawodnik jest w stanie poprawić to od razu?



	✓ NAJPIERW	✗ PÓŹNIEJ
1 Bezpieczeństwo	Zawodniczka ląduje z prostymi kolanami, ale zbyt daleko za belką. → Zadbaj o bezpieczne lądowanie bliżej.	Skupiać się na wysokości nóg w arabesce podczas utraty równowagi. → To zwiększa ryzyko upadku.
2 Fundament ruchu	Brak napięcia w brzuchu powoduje przeprost w dole pleców. → Zbuduj napięcie centralne.	Poprawiać palce u nóg, gdy ciało nie utrzymuje linii. → Fundament jest ważniejszy.
3 Mechanika elementu	Zawodnik nie przenosi ciężaru w lewo w rundaku. → Popraw kierunek i przeniesienie.	Dopracowywać tempo wejścia, gdy kierunek jest błędny. → Najpierw ustaw tor ruchu.
4 Detale wykonania	Drobne ugięcie łokcia w pozycji stojącej. → Popraw po ustabilizowaniu całości.	Zaczynać od poprawy palców, kolan i estetyki, gdy brakuje kontroli. → Detale na końcu.



STANDARD • WIZUALIZACJA • ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE

Szybka analiza wykonania

Prosty schemat myślenia w kilka sekund



W trakcie treningu liczy się czas i jasność. Trener potrzebuje powtarzalnego skrótu mentalnego, który pozwala w kilka sekund zrozumieć, co dzieje się w ruchu i jak pomóc zawodnikowi.

Używaj poniższego schematu przy każdej obserwacji.



Mini-checklista po każdym powtórzeniu

- ☐ czy błąd był powtarzalny
- ☐ czy znam możliwą przyczynę
- ☐ czy podaję jedną wskazówkę
- ☐ czy ćwiczenie pasuje do problemu
- ☐ czy widzę zmianę po kolejnej próbie



Przykład

- | | | |
|--|------------------------|---|
| | CO WIDZĘ? | Zawodnik traci linię w stanie na rękach, pochyla się w przód. |
| | CO TO POWODUJE? | Słaby wypych w barkach i brak napięcia tułowia. |
| | CO MÓWIĘ? | „Wypchnij podłogę barkami i mocno trzymaj brzuch.” |
| | CO ZADAJĘ? | Ćwiczenie: ściana + wypych w podporze na rękach. |
| | CO SPRAWDZAM? | Czy barki są bardziej wypchnięte, a ciało w linii? |



Najczęstsze źródła błędów technicznych

Skąd zwykle bierze się problem?

Ten sam błąd, który widzisz, może mieć wiele przyczyn. Zamiast od razu korygować objaw, zidentyfikuj źródło problemu. Prawidłowa diagnoza prowadzi do skutecznej korekty.

- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| 1 | | Brak napięcia i kontroli centralnej
Centrum ciała nie stabilizuje ruchu, przez co traci się kontrolę nad pozycją i ruchem. | OBJAW (WIDOCZNY)
Zapadanie się w tułowi, przesadny wyprost żeber, utrata równowagi. | MOŻLIWA ODPOWIEDŹ TRENERA
Aktywuj centrum: stabilizacja, ćwiczenia izometryczne i oddech przeponowy. |
| 2 | | Ograniczona mobilność lub zakres ruchu
Brak elastyczności w stawach lub tkankach ogranicza poprawne wykonanie ruchu. | OBJAW (WIDOCZNY)
Skrócony zakres ruchu, kompensacje w innych częściach ciała. | MOŻLIWA ODPOWIEDŹ TRENERA
Popraw mobilność: rozciąganie dynamiczne, mobilizacja, praca nad zakresem. |
| 3 | | Słabe czucie ustawienia ciała
Zawodnik nie wyczuwa poprawnej pozycji i nie jest świadomy ustawienia segmentów ciała. | OBJAW (WIDOCZNY)
Niestabilne pozycje, częste „zgadywanie”, niepewne ustawienia. | MOŻLIWA ODPOWIEDŹ TRENERA
Trenuj świadomość: punkty kontrolne, feedback dotykowy, patrzenie w lustro. |
| 4 | | Zaburzony rytm i timing
Niewłaściwe tempo lub brak koordynacji czasowej powoduje błędy w wykonaniu. | OBJAW (WIDOCZNY)
Ruchy za szybkie, za wolne lub „nie w porę”, rozszynchronizowane. | MOŻLIWA ODPOWIEDŹ TRENERA
Ćwicz rytm: liczenie, klaskanie, metronom, stopniowanie tempa. |
| 5 | | Niewłaściwy lęk lub brak pewności
Nadmierny lęk lub brak wiary w siebie blokuje ruch i prowadzi do błędów ochronnych. | OBJAW (WIDOCZNY)
Sztywność, cofanie się, niechęć do wykonania, napięcie w ruchu. | MOŻLIWA ODPOWIEDŹ TRENERA
Zbuduj pewność: progresję, małe sukcesy, wsparcie, pozytywne wzmocnienie. |
| 6 | | Zbyt trudne zadanie na danym etapie
Zadanie przekracza aktualne możliwości zawodnika na jego obecnym etapie. | OBJAW (WIDOCZNY)
Nierealne oczekiwania, chaotyczne próby, brak postępu. | MOŻLIWA ODPOWIEDŹ TRENERA
Uprość zadanie: regresję, łatwiejsze warianty, buduj krok po kroku. |



Pamiętaj

Ten sam błąd nie zawsze wymaga tej samej korekty.
Najpierw sprawdź źródło problemu.





Nie zgaduj. Zawężaj przyczynę krok po kroku.

Kiedy widzisz błąd, nie zakładaj od razu oczywistej przyczyny.

Ten sam objaw może wynikać z różnych problemów.

Twoim zadaniem jest zawężyć możliwości i testować je w praktyce.



PRZYKŁAD

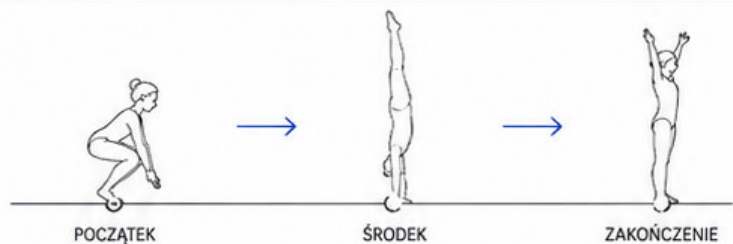
Zawodniczka nie utrzymuje prostej linii w staniu na rękach.

MOŻLIWE PRZYZCZINY

- niewłaściwe ustawienie dłoni
- nieprawidłowe ustawienie miednicy
- niedostateczne otwarcie barków
- zbyt mocne wybiecie
- brak napięcia tułowia
- próba odzyskania równowagi przez zmianę pozycji nóg

1 KROK 1 — ZLOKALIZUJ BŁĄD

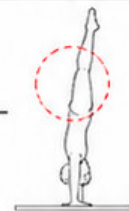
W której części ruchu pojawia się problem? Na początku? W środku? Podczas zakończenia?



2 KROK 2 — COFNIJ SIĘ O JEDEN ETAP

Sprawdź, co wydarzyło się bezpośrednio przed pojawieniem się błędu. To bardzo często prowadzi do właściwego źródła problemu.

CO BYŁO WCZEŚNIEJ?



3 KROK 3 — SPRAWDŹ CZTERY OBSZARY



TECHNIKA

Czy zawodnik rozumie, jak wykonać ruch?



KONTROLA CIAŁA

Czy potrafi utrzymać wymaganą pozycję?



MOBILNOŚĆ / SIŁA

Czy posiada wymagany zakres ruchu i zdolność utrzymania pozycji?



PEWNOŚĆ

Czy strach lub niepewność zmienia sposób wykonania?

4 KROK 4 — PRZETESTUJ HIPOTEZĘ

Wybierz jedną korektę lub proste ćwiczenie. Jeżeli wykonanie poprawia się, prawdopodobnie zbliżasz się do właściwej przyczyny. Jeżeli nie — wróć do obserwacji.



BŁĄD



CO BYŁO WCZEŚNIEJ?



4 OBSZARY



HIPOTEZA



TEST



ZMIANA



BRAK ZMIANY

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY



Objaw: zawodnik zgina ramiona w podporze.



Hipoteza 1: brak siły.

Ale po wykonaniu łatwiejszej wersji ruchu ramiona nadal się uginają.



Hipoteza 2: zawodnik nie rozumie aktywnego ustawienia barków.



Po zastosowaniu wskazówki: „Odepchnij podłoże od siebie.” pozycja poprawia się.



Wniosek: problem był bardziej związany z organizacją ruchu niż z samą siłą.



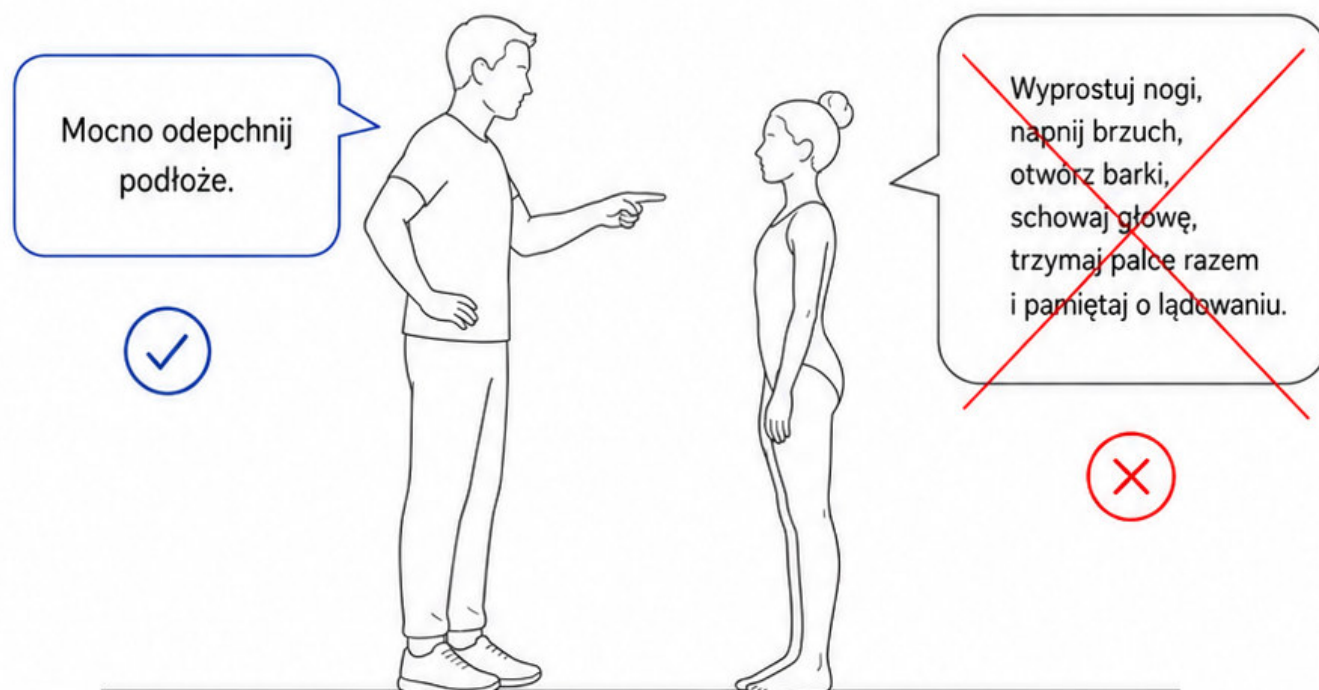
Dobra diagnoza jest hipotezą, którą trener sprawdza w kolejnej próbie.



MODUŁ 02

Skuteczne wskazówki trenerskie

Dobra wskazówka nie opisuje całej techniki.
Kieruje uwagę na jedną zmianę.



KRÓTKO I KONKRETNIE

Skupia uwagę na jednej zmianie.

ZA DUŻO INFORMACJI

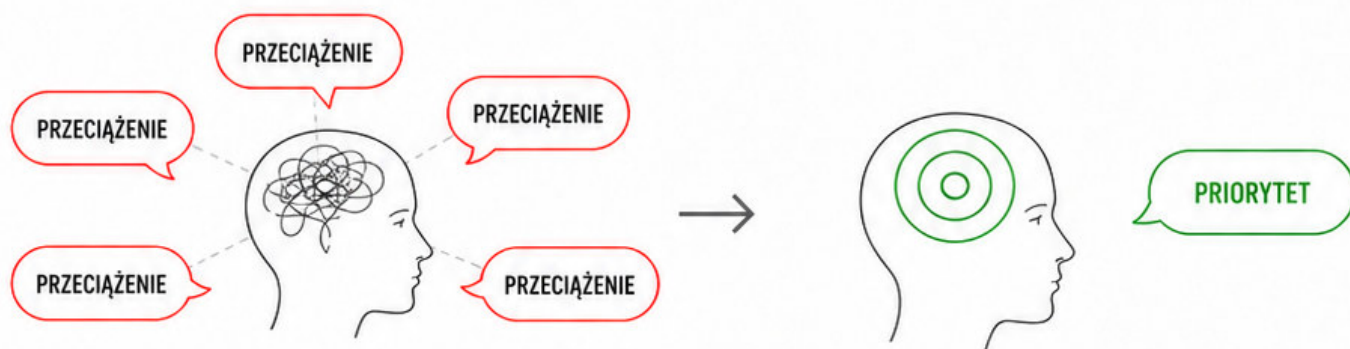
Rozprasza i obniża skuteczność.



Mniej informacji może dać szybszą poprawę

Choć wiele wskazówek może być poprawnych, zawodnik zwykle nie jest w stanie świadomie kontrolować wszystkiego naraz. Zbyt dużo informacji jednocześnie prowadzi do przeciążenia poznawczego i spadku jakości ruchu.

Przykład przeciążenia: „Wyprostuj nogi, napnij brzuch, schowaj głowę, otwórz barki, trzymaj palce razem i pamiętaj o lądowaniu.”



Zasada jednej korekty

JEDEN PRIORYTET + JEDNA WSKAZÓWKA



Kiedy dodać kolejną korektę?

- ✓ zawodnik rozumie pierwszą wskazówkę
- ✓ potrafi ją zastosować
- ✓ pierwsza zmiana stała się względnie stabilna
- ✓ kolejny problem rzeczywiście wymaga osobnej uwagi

PRZYKŁAD

Zawodniczka podczas stania na rękach: ugina kolana, wygina dolną część pleców, zamyka barki.

Jeżeli zamknięcie barków jest główną przyczyną utraty pozycji, pierwsza wskazówka może brzmieć: „Wypchnij barki wysoko i trzymaj je przy uszach.”

Nie dodawaj od razu trzech kolejnych poleceń. Najpierw obserwuj, co zmieniła jedna wskazówka.



Praktyczny schemat pracy



Jedna dobrze dobrana wskazówka jest często bardziej wartościowa niż pięć poprawnych instrukcji podanych jednocześnie.



Gdzie kierujesz uwagę zawodnika?

Nie każda wskazówka kieruje uwagę w ten sam sposób.

W praktyce wyróżniamy dwa podstawowe typy komunikatów.



WSKAZÓWKA WEWNĘTRZNA

Kieruje uwagę na część ciała lub sposób jej ustawienia.

PRZYKŁADY



Wprostuj kolana.



Napij brzuch.



Ustaw barki nad dłońmi.



Trzymaj ramiona przy uszach.



Może być pomocna, gdy zawodnik musi lepiej zrozumieć konkretną pozycję ciała.



WSKAZÓWKA ZEWNĘTRZNA

Kieruje uwagę na efekt ruchu lub relację ciała z otoczeniem.

PRZYKŁADY



Odepchnij podłogę od siebie.



Sięgnij stopami do sufitu.



Wyląduj cicho.



Przesuń podłogę za siebie.



Taki komunikat często pomaga zawodnikowi wykonać zadanie bez analizowania wielu części ciała jednocześnie.

PORÓWNANIE W PRAKTYCE



ZAMIAST: „Wprostuj łokcie i unieś barki.”



POWIEDZ: „Odepchnij podłogę najmocniej, jak potrafisz.”



ZAMIAST: „Ugnij kolana i biodra przy lądowaniu.”



POWIEDZ: „Wyląduj tak cicho, żeby prawie nie było Cię słysać.”

KTÓRY TYP JEST LEPSZY?

Nie ma jednej dobrej odpowiedzi. Wybierz ten, który w danej sytuacji:



jest prosty



prowadzi do oczekiwanej zmiany



zawodnik rozumie



nie zwiększa napięcia ani chaosu



ZASADA PRAKTYCZNA

Jeżeli zawodnik „wie, co ma zrobić”, ale nie potrafi tego wykonać, spróbuj zmienić sposób sformułowania wskazówki, a nie tylko powtarzać ją głośniej.



TESTUJ



OBSERWUJ



ZOSTAW TO, CO DZIAŁA



WEWNĘTRZNA —
Napij brzuch.

VS.



ZEWNĘTRZNA —
Zrób z ciała jedną sztywną linię.



Wskazówka powinna być możliwa do zapamiętania w jednej sekundzie

Podczas treningu zawodnik ma bardzo mało czasu między próbami.
Dlatego skuteczna wskazówka powinna być:



KRÓTKA



KONKRETNA



WYKONALNA

CZASOWNIK + KIERUNEK / EFEKT



CZASOWNIK + EFEKT = WSKAZÓWKA

Odepchnij
podłogę.



Sięgnij
wysoko.



Zamknij
żebra.



Utrzymaj
linię.



Wyląduj
cicho.



Patrz przed
siebie.



Czego unikać?

1

Długich wykładów
przed próbą

ZAMIAST:

„Musisz bardziej pracować barkami,
ponieważ kiedy barki są zamknięte,
biodra nie mogą znaleźć się nad
podporą.”



UŻYJ:

„Wypchnij barki wysoko.”

2

Niejasnych
komunikatów

ZAMIAST:

- „Zrób to lepiej.”
- „Mocniej.”
- „Jeszcze raz, ale poprawnie.”



Zawodnik musi wiedzieć,
co konkretnie zmienić.

3

Negatywnej instrukcji
bez rozwiązania

ZAMIAST:

„Nie uginaj nóg.”



UŻYJ:

„Dociśnij kolana i
wydłuż nogi.”



Czy zawodnik po usłyszeniu tego zdania wie, co ma zrobić w następnej próbie?
Jeżeli nie — komunikat wymaga uproszczenia.



Czasem zawodnik musi zobaczyć ruch, a nie tylko o nim usłyszeć

Niektórzy zawodnicy szybko reagują na instrukcje słowne. Inni lepiej rozumieją ruch, kiedy mogą go zobaczyć. Dlatego demonstracja jest ważnym narzędziem korekcji.

Dobra demonstracja powinna pokazywać:



jedną kluczową pozycję



jeden konkretny fragment ruchu



różnicę między błędem a poprawnym wykonaniem



kierunek działania



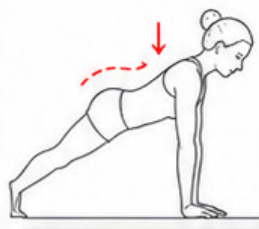
Nie zawsze musisz demonstrować cały element. Często skuteczniejsze jest pokazanie tylko fragmentu, który wymaga poprawy.



Praktyczny przykład

Problem: zawodnik nie rozumie aktywnego podporu.

wersja 1 —
barki zapadnięte



wersja 2 —
aktywne odepchnięcie
podłoża



Widzisz różnicę w ustawieniu barków?

Metoda POKAŻ — NAZWIJ — WYKONAJ



1 POKAŻ

Zaprezentuj ruch lub pozycję.



2 NAZWIJ

Dodaj jedno krótkie hasło.

Przykład:
„Aktywny podpor.”



3 WYKONAJ

Poproś zawodnika o natychmiastową próbę.

Jeżeli trener nie może bezpiecznie i poprawnie zademonstrować elementu, może wykorzystać:



innego zawodnika



prostą pozycję statyczną



schemat graficzny



materiał wideo



demonstrację części ruchu



Demonstracja ma upraszczać obraz ruchu, a nie imponować poziomem trudności.

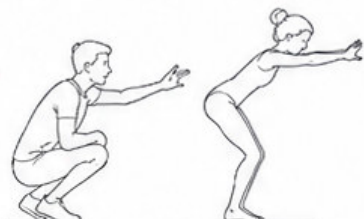


Nie każda korekta musi pojawić się natychmiast

Informacja zwrotna może być poprawna, ale straci swoją skuteczność, jeśli zostanie przekazana w nieodpowiednim momencie.

W praktyce trener powinien odróżniać trzy sytuacje i dobrać właściwy czas reakcji.

1 KOREKTA NATYCHMIASTOWA



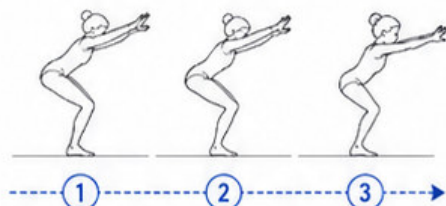
- bezpieczeństwa
- dużej utraty kontroli
- błędu, który może utrwalić niebezpieczny wzorec
- nieprawidłowego przygotowania do kolejnej próby



PRZYKŁAD

Zawodnik regularnie ląduje bez kontroli. Korekta powinna pojawić się przed następną próbą.

2 KOREKTA PO KRÓTKIEJ SERII



Czasem warto pozwolić na 2–3 próby, aby zobaczyć, czy błąd jest stabilny, czy pojawił się tylko raz.

Pozwala to odróżnić pojedynczą niedokładność od powtarzalnego wzorca.



DLACZEGO WARTO?

Unikasz niepotrzebnego przerywania ruchu i dajesz szansę naturalnemu procesowi samokontroli zawodnika.

3 SAMOOCENA PRZED KOREKTĄ



Zanim wprowadzisz korektę, zadaj zawodnikowi pytania:



Co poczułeś w tej próbie?



Co było inne?



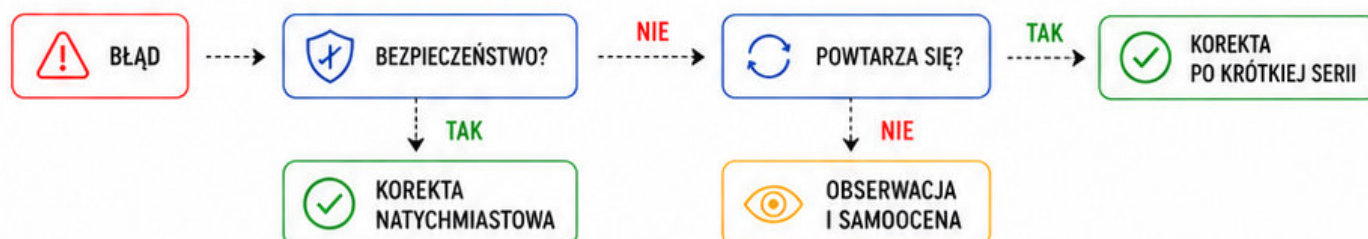
Gdzie straciłaś kontrolę?



EFEKT

Gdy zawodnik sam potrafi zidentyfikować problem, wzmacnia się jego świadomość ruchu i odpowiedzialność za rozwój.

MODEL DECYZYJNY TRENERA



**Nie poprawiaj każdej niedoskonałości.
Poprawiaj wzorce, które rzeczywiście wymagają zmiany.**



Dobra wskazówka powinna zmienić wykonanie

Wskazówka trenerska nie jest skuteczna tylko dlatego, że brzmi technicznie poprawnie. Jest skuteczna wtedy, gdy pomaga zawodnikowi poruszać się lepiej.



Po każdej korekcie sprawdź trzy rzeczy:

1

CZY ZAWODNIK ZROZUMIAŁ?



„Na czym skupiasz się w tej próbie?”

Jeżeli odpowiedź nie odzwierciedla intencji wskazówki, komunikat był prawdopodobnie zbyt złożony lub niejasny.



2

CZY RUCH SIĘ ZMieniŁ?



Przykład wskazówki: „Odepchnij podłogę.”

Sprawdź: „Czy barki rzeczywiście znajdują się wyżej i czy podpor jest bardziej aktywny?”

×



✓



3

CZY ZMIANA SIĘ POWTARZA?



Jedna dobra próba nie oznacza jeszcze utrwalenia zmiany. Obserwuj kilka kolejnych prób.



System oceny wskazówki



ZIELONY — DZIAŁA

Wykonanie wyraźnie się poprawia.
→ Zostaw wskazówkę.



ŻÓŁTY — CZĘŚCIOWO DZIAŁA

Pojawia się mała poprawa, ale problem nadal występuje.
→ Uprość komunikat lub dodaj ćwiczenie.



CZERWONY — NIE DZIAŁA

Brak zmiany lub wykonanie staje się gorsze.
→ Zmień wskazówkę albo wróć do diagnozy.



Nie powtarzaj tej samej instrukcji dziesięć razy, jeżeli zawodnik jej nie wykorzystuje.

- zmień słowa
- demonstrację
- ćwiczenie
- poziom trudności
- sposób organizacji zadania



Jeżeli zawodnik nie reaguje na wskazówkę, zmień narzędzie — nie tylko głośność głosu.

WSKAZÓWKA

PRÓBA

ZMIANA?



Przełącz prostą i precyzyjną wskazówkę.



Wykonaj próbę z nową intencją.



TAK

Kontynuuj wskazówkę.



CZĘŚCIOWO

Uprość lub dodaj ćwiczenie.



NIE

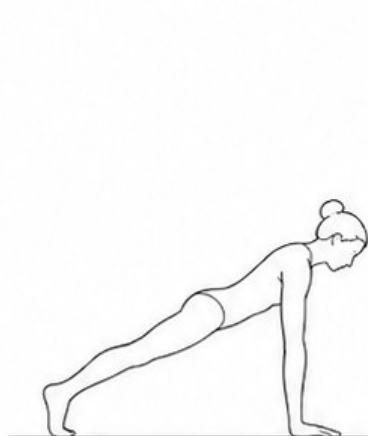
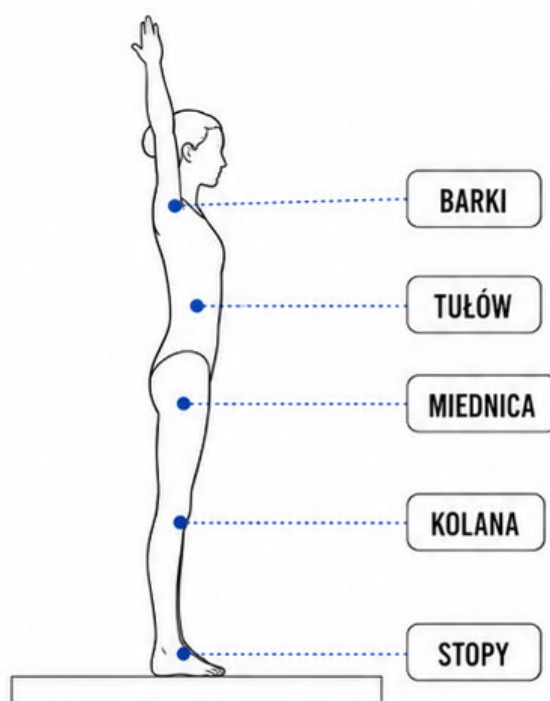
Zmień wskazówkę albo wróć do diagnozy.



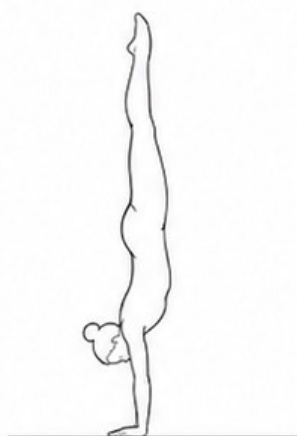
MODUŁ 03

Fundamenty techniczne i wzorce ruchowe

Zanim poprawisz trudny element, sprawdź fundamenty,
na których jest zbudowany.



PODPOR



STANIE NA RĘKACH



ŁĄDOWANIE

TE SAME FUNDAMENTY → RÓŻNE UMIEJĘTNOŚCI



Kontrola zaczyna się od zdolności utrzymania kształtu ciała

W gimnastyce „napięcie” nie oznacza maksymalnego usztywnienia każdego mięśnia. Oznacza zdolność do utrzymania zamierzonego kształtu ciała w działaniu sił zewnętrznych.

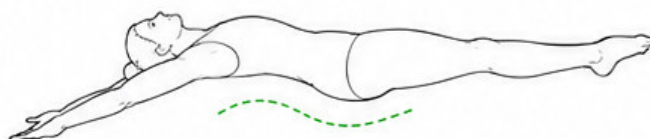
Jeśli zawodnik nie potrafi utrzymać pozycji, ruch „ucieka” w najłabszym punkcie, np.: zapadnięcie barków, nadmierne wygięcie dolnej części pleców, utrata ustawienia miednicy, zgięcie kolan, rozluźnienie stóp, utrata osi całego ciała.

POZYCJA „HOLLOW” — POZYCJA ZAOKRĄGLONA I NAPIĘTA



- ✓ żebra pozostają schowane
- ✓ brzuch aktywnie stabilizuje tułów
- ✓ miednica nie ucieka do nadmiernego przodopochylenia
- ✓ nogi pozostają aktywne
- ✓ ciało tworzy kontrolowany kształt

POZYCJA „ARCH” — KONTROLOWANE WYGIĘCIE



To nie przypadkowe zapadnięcie w odcinku lędźwiowym. Wygięcie powinno być kontrolowane przez całe ciało, a nie tworzone jedynie przez dolną część pleców.



TYPOWY BŁĄD TRENERSKI

Komenda „Napnij się!” jest zbyt ogólna.



LEPSZE WSKAZÓWKI:

- ✓ Schowaj żebra.
- ✓ Ściśnij pośladki i wydłuż nogi.
- ✓ Zrób z ciała jedną linię.
- ✓ Nie pozwól biodrom opaść.



PROSTY TEST

Poproś zawodnika o utrzymanie podstawowej pozycji napiętej przez kilka sekund, a następnie delikatnie zastosuj bodziec zewnętrzny (np. lekkie pchnięcie, pociągnięcie, nacisk ręką).



Jeśli kształt ciała natychmiast się rozpadnie, problem może dotyczyć podstawowej kontroli ciała, a nie samego trudnego elementu.

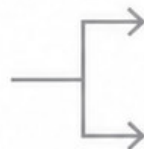
SCHEMAT DIAGNOSTYCZNY



TRUDNY ELEMENT
SIĘ ROZPADA



CZY ZAWODNIK POTRAFI
UTRZYMAĆ PODSTAWOWY Kształt?



TAK:

szukaj przyczyny
w innym obszarze.



NIE:

wrót do fundamentu.



ZAPAMIĘTAJ

Nie próbuj budować stabilnej umiejętności na niestabilnej pozycji podstawowej.

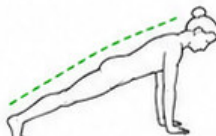
1

HOLLOW —
kontrola



2

LINIA —
kontrola



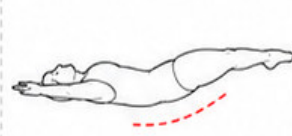
3

ARCH —
kontrola



4

**UTRATA POZYCJI ≠
KONTROLOWANY ARCH**





Dobra linia ciała to efekt organizacji, nie tylko wyglądu

Linia ciała powinna być oceniana przez pryzmat relacji **BARKI → BIODRA → KOLANA → STOPY**. Dobra linia ułatwia przenoszenie sił, utrzymanie równowagi, kontrolę kierunku, przygotowanie kolejnej fazy ruchu i ogranicza kompensacje.

CO SPRAWDZAĆ?

1 BARKI —

czy barki są w pozycji adekwatnej do zadania, zwłaszcza aktywne w podporze i w staniu na rękach.

2 BIODRA —

biodra ujawniają organizację tułowia. Jeśli są przesunięte, zawodnik może tracić oś, równowagę, kierunek i napięcie całego ciała.

3 KOLANA I STOPY —

ugięte kolana lub rozluźnione stopy mogą być błędami estetycznymi albo oznaką problemu z kontrolą łańcucha.

PRZYKŁAD — STANIE NA RĘKACH

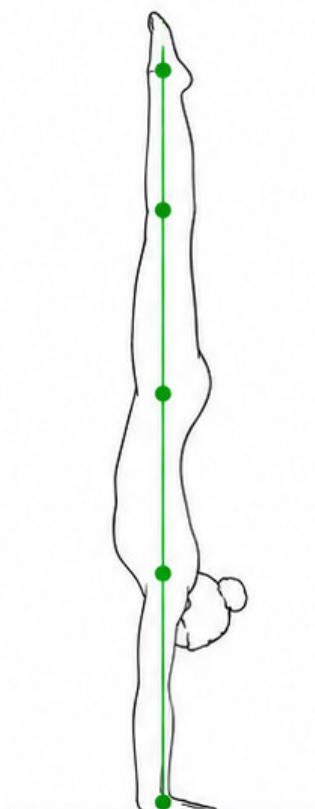
W widoku z boku dłonie → barki → biodra → kolana → stopy powinny pozostawać blisko jednej pionowej osi.

Jeśli biodra są daleko poza linią, nie zaczynaj od poprawiania palców stóp — najpierw sprawdź barki i organizację tułowia.

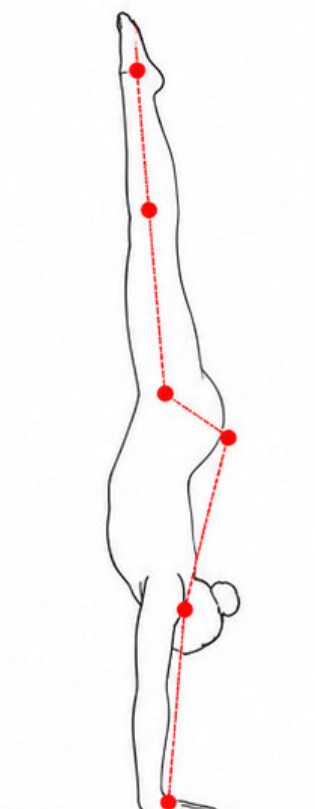


Nie poprawiaj końca łańcucha, jeśli jego początek już stracił właściwe ustawienie.

STABILNA OŚ



KOMPENSACJA



LINIA JEST ZABURZONA



GDZIE POJAWIA SIĘ PIERWSZE ODCHYLENIE?



BARKI

/

TUŁÓW

/

BIODRA

/

NOGI



KORYGUJ NAJWCZEŚNIEJSZY ISTOTNY PROBLEM



Równowaga zmienia się, gdy zmienia się położenie ciężaru ciała

Równowaga zależy nie tylko od „czucia”, ale przede wszystkim od tego, gdzie znajduje się ciężar ciała w stosunku do powierzchni podparcia.



ŚRODEK CIĘŻKOŚCI — CO TO ZNACZY?

To wyobrażony punkt, w którym skupia się masa całego ciała. Im lepiej znajduje się on nad powierzchnią podparcia, tym łatwiej utrzymać stabilność.



POWIERZCHNIA PODPARCIA

To obszar, na którym ciało się opiera. Przykłady:

- dwie stopy podczas stania
- jedna stopa na równoważni
- dwie dłonie w staniu na rękach

Im mniejsza podstawa, tym więcej precyzji potrzebuje ciało.



CO TRENER POWINIEN OBSERWOWAĆ?

- robi krok do przodu
- robi krok do tyłu
- przechyla się na jedną stronę
- przesuwa dłonie
- wykonuje gwałtowne ruchy korekcyjne

W którą stronę przesuwa się ciężar ciała?

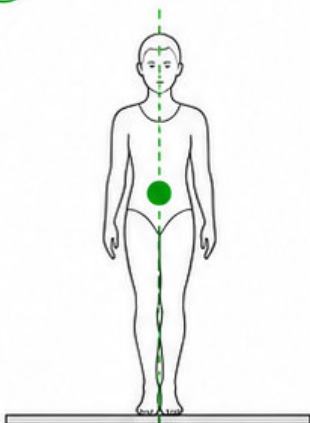
→ PRZYKŁAD — LĄDOWANIE

Zawodnik po lądowaniu robi krok do przodu. Oznacza to, że środek ciężkości znalazł się przed stabilną podstawą. Zamiast mówić „Nie rób kroku”, lepiej przygotować pozycję ciała wcześniej.

→ PRZYKŁAD — RÓWNOWAŻNIA

Zawodniczka wielokrotnie upada w prawą stronę. Sprawdź: ustawienie stóp, bioder, barków, kierunek patrzenia oraz czy ciężar ciała nie przesuwa się poza linię podparcia.

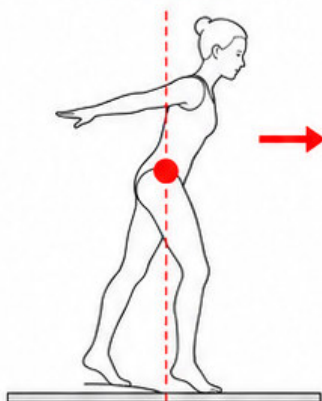
1 CIĘŻAR NAD PODPORĄ



Ciężar znajduje się nad podstawą.

RÓWNOWAGA ZACHOWANA.

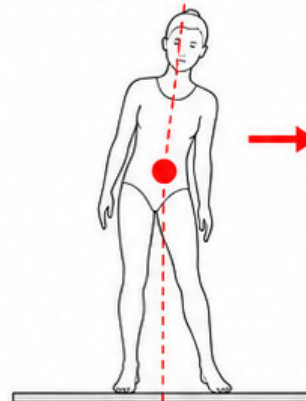
2 CIĘŻAR PRZESUNIĘTY DO PRZODU



Ciężar przesunięty przed podstawę.

UTRATA RÓWNOWAGI DO PRZODU.

3 CIĘŻAR PRZESUNIĘTY W BOK



Ciężar przesunięty poza podstawę.

UTRATA RÓWNOWAGI W BOK.



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Zamiast mówić „Trzymaj równowagę”, użyj wskazówek technicznych:

„Utrzymaj biodra nad stopą.” lub „Dociśnij całą stopę do belki.”



**Równowaga jest wynikiem organizacji ciała,
a nie osobną umiejętnością oderwaną od techniki.**

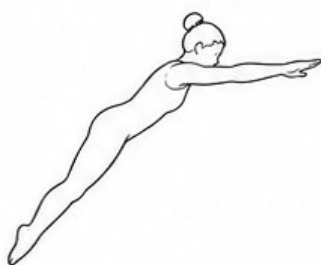


Element nie kończy się w powietrzu. Kończy się dopiero po odzyskaniu kontroli

Dobre lądowanie to nie tylko uniknięcie kroku. To bezpieczne przyjęcie siły i odzyskanie pełnej kontroli nad ciałem.

TRZY FAZY LĄDOWANIA

1 PRZYGOTOWANIE – przed kontaktem z podłożem



Obserwuj pozycję tułowia, ustawienie nóg, orientację ciała oraz gotowość do kontaktu z podłożem.

2 PRZYJĘCIE SIŁY – po kontakcie z podłożem



Ciało powinno zgiąć się w kontrolowany sposób tam, gdzie jest to potrzebne: stawy skokowe, kolana, biodra, tułów. Celem jest kontrolowane wyhamowanie ruchu.

3 STABILIZACJA – po absorpcji siły



**3 SEKUNDY
KONTROLI**

Po wyhamowaniu ciało powinno odzyskać stabilną pozycję. Oceń, czy stopy pozostają na miejscu, kolana są kontrolowane, tułów nie ucieka do przodu ani do tyłu, a równowaga jest zachowana.



TYPOWE BŁĘDY

- | | | |
|--|---|---|
| twarde lądowanie na prawie prostych nogach | → | brak aktywnego przygotowania do absorpcji siły |
| kolana gwałtownie schodzą do środka | → | utrata kontroli ustawienia kończyn dolnych |
| duży krok do przodu | → | ciężar ciała był za daleko z przodu jeszcze przed kontaktem |
| upadek lub krok do tyłu | → | ciało przygotowane do lądowania z ciężarem za podporą |



PROSTE WSKAZÓWKI

- ✓ „Wyląduj cicho.”
- ✓ „Przyjmij podłoże miętko.”
- ✓ „Zatrzymaj pozycję na trzy sekundy.”
- ✓ „Kolana prowadź w kierunku stóp.”



TEST 3 SEKUNDY

Polecenie: „Wyląduj i utrzymaj pozycję przez trzy sekundy.”

Jeśli zawodnik nie jest w stanie utrzymać pozycji przez trzy sekundy, oznacza to, że kontrola lądowania wymaga dalszej pracy.



Stabilne lądowanie jest umiejętnością, którą należy trenować, a nie tylko oceniać.



Zanim poprawisz obrót, sprawdź, gdzie została skierowana siła

Błędy obrotu często zaczynają się jeszcze przed widocznym rozpoczęciem skrętu — w ustawieniu, kierunku siły i pracy kończyn.

W gimnastyce obrót może obejmować:

- ✓ obrót w przód lub w tył
- ✓ obrót wokół osi podłużnej
- ✓ ruch boczny
- ✓ kombinację powyższych kierunków

NAJPIERW SPRAWDŹ KIERUNEK



USTAWIENIE



KIERUNEK SIŁY



MOMENT
ROTACJI



ZAKOŃCZENIE

Jeśli zawodnik powinien poruszać się w górę, ale wypycha się głównie do przodu, sama korekta obrotu może nie wystarczyć.

TYPOWY PRZYKŁAD



Sytuacja: zawodnik wykonuje element dynamiczny i ląduje zbyt daleko przed punktem odbicia.



Widoczny objaw: „za dużo ruchu do przodu”.



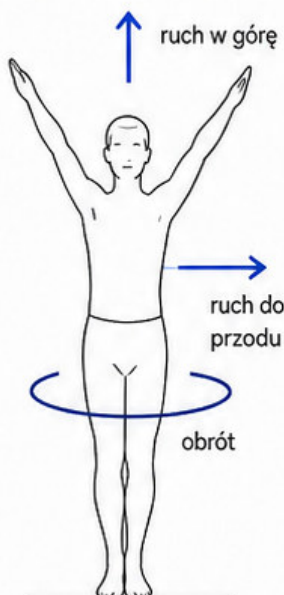
Możliwe przyczyny:

- ✓ nieprawidłowy kąt odbicia
- ✓ zbyt wczesne pochylenie tułowia
- ✓ niewłaściwa praca ramion
- ✓ brak kontroli kierunku

PYTANIA DIAGNOSTYCZNE

- 1 W jakim kierunku zawodnik powinien się poruszać?
- 2 W jakim kierunku rzeczywiście się porusza?
- 3 Kiedy rozpoczyna obrót?
- 4 Czy ciało pozostaje symetryczne?

POPRAWNA KOMBINACJA KIERUNKÓW



NIEPRAWIDŁOWA KOMBINACJA KIERUNKÓW



OŚ ROTACJI

To wyobrażona linia, wokół której ciało się obraca. Asymetria w jednym ramieniu może zmienić oś rotacji, co później objawi się jako:



skręcenie



przesunięcie



lądowanie poza linią



ZASADA TRENERA

Jeżeli rotacja kończy się źle, sprawdź przede wszystkim, jak została rozpoczęta.



Brak pozycji nie zawsze oznacza brak elastyczności

Gdy zawodnik nie może osiągnąć oczekiwanej pozycji, łatwo uznać, że ma ograniczoną mobilność. Problem może być jednak inny.



MOBILNOŚĆ

zdolność do osiągnięcia potrzebnego zakresu ruchu w stawie lub grupie stawów.



KONTROLA

zdolność do wykorzystania i utrzymania dostępnego zakresu w konkretnej pozycji lub ruchu.



mieć zakres

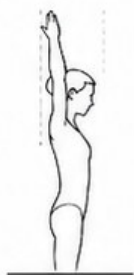
ale



nie potrafić go aktywnie kontrolować

PROSTY TEST PORÓWNAWCZY

1 TEST 1 — POZYCJA SPOKOJNA



Czy zawodnik może osiągnąć potrzebną pozycję barków nad głową bez dynamicznego nacisku?



NIE → możliwe ograniczenie mobilności.



TAK → idź dalej.



2 TEST 2 — POZYCJA AKTYWNA



Czy zawodnik potrafi utrzymać tę pozycję z napięciem w prostym zadaniu?

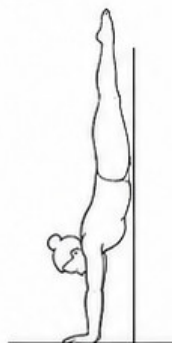


NIE → możliwy problem kontroli lub siły w zakresie.



TAK → problem może leżeć w organizacji konkretnej umiejętności.

PRZYKŁAD



- Jeśli zawodnik nie jest w stanie uzyskać otwartych barków również spokojnie przy ścianie, rozważ ograniczenie mobilności.
- Jeśli pozycja przy ścianie jest dobra, ale zapada się podczas wejścia do stania na rękach, problem może dotyczyć kontroli, timingu, ustawienia podczas wejścia, nadmiernej prędkości lub niepewności.

CZEGO NIE ROBIĆ?



- Nie rozciągaj każdego problemu technicznego.
- Nie zakładaj, że każda brakująca pozycja wynika ze słabości.
- Najpierw sprawdź, co zawodnik naprawdę potrafi zrobić w prostszych warunkach.



MA ZAKRES +
MA KONTROLĘ



szukaj
przyczyny
w technice



MA ZAKRES +
BRAK KONTROLI



ćwicz
aktywną
kontrolę



BRAK
ZAKRESU



uwzględnij
mobilność
i bezpieczną
regresję



NIEPEWNE



sprawdź
w prostszym
zadaniu



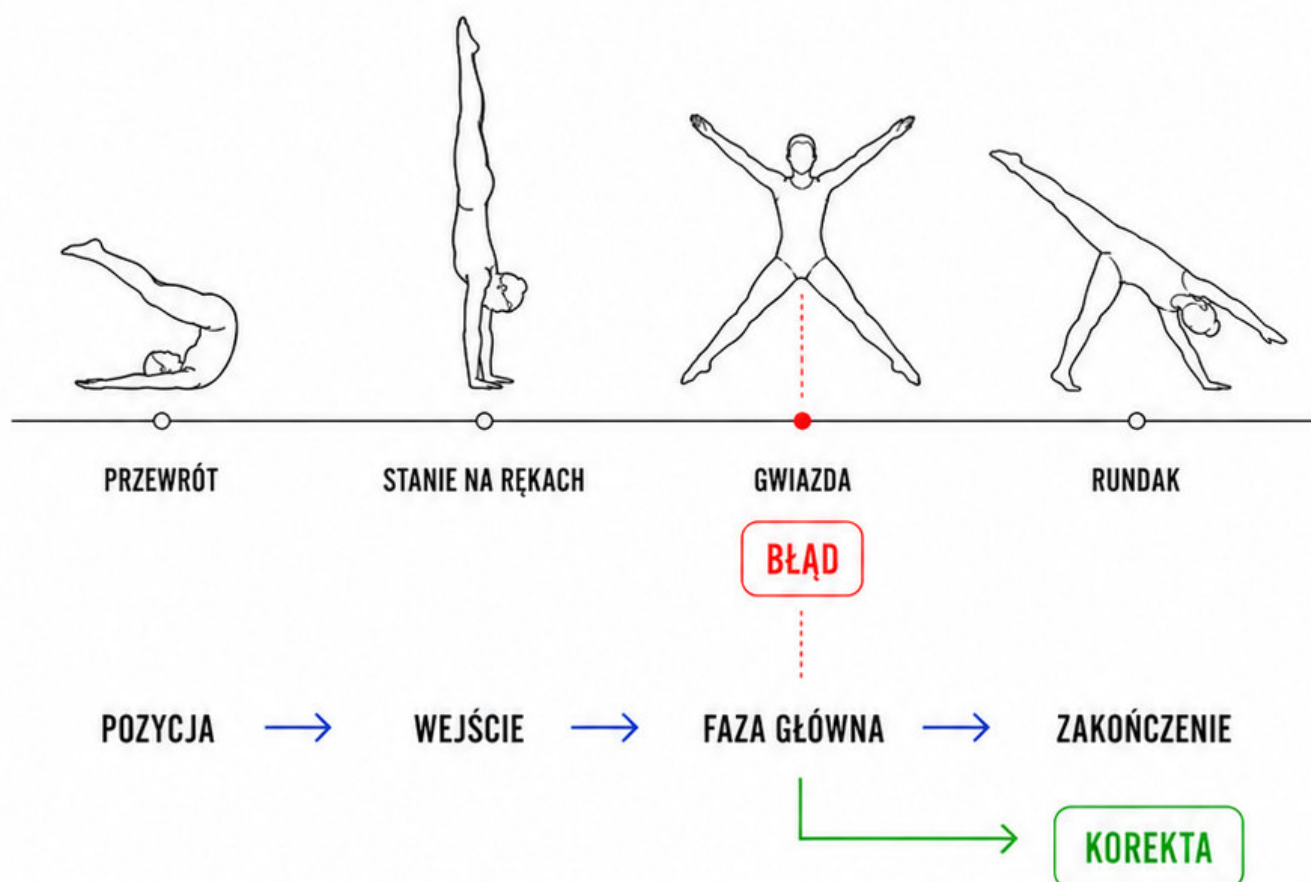
Zakres, którego zawodnik nie posiada, i zakres, którego nie potrafi kontrolować, wymagają dwóch różnych rozwiązań.



MODUŁ 04

Korekcja podstawowych umiejętności akrobatycznych

Najpierw rozpoznaj fazę, w której pojawia się błąd.
Potem dobierz korektę.





Koryguj przebieg ruchu, nie tylko jego zakończenie

Przewroty w przód i w tył to fundamentalne umiejętności, które szybko ujawniają problemy z kontrolą tułowia, pozycją głowy, przenoszeniem ciężaru, pracą rąk i orientacją ruchu.

PRZEWRÓT W PRZÓD

WZORCZEC DO OBSERWACJI

- 1 **WEJŚCIE** —
czy zawodnik startuje w kontrolowanej pozycji.
- 2 **PODPORA** —
czy dłonie przyjmują ciężar w właściwym miejscu.
- 3 **ZAOKRĄGLENIE CIAŁA** —
czy zawodnik tworzy płynne, zaokrąglone kształty do toczenia.
- 4 **WYJŚCIE** —
czy zawodnik potrafi zakończyć z kontrolą.

1 WEJŚCIE



2 PODPORA



3 ZAOKRĄGLENIE CIAŁA



4 WYJŚCIE



TYPOWE BŁĘDY

- Nacisk na czubek głowy lub niekomfortowy kontakt głowy z podłożem.
- Priorytet: bezpieczeństwo oraz poprawna podpora i zaokrąglenie.



- Ciało staje się płaskie w trakcie przewrotu.

- Możliwa przyczyna: brak zaokrąglenia ciała.



WSKAZÓWKA

„Zrób z pleców okrągłe koło.”



PROSZTZE ĆWICZENIE

Kotyski w skuleniu na miękkim podłożu z kontrolowanym powrotem do pozycji siedzącej lub stojącej zależnie od poziomu.

PRZEWRÓT W TYŁ

Zwróć szczególną uwagę na:

- pozycję skuloną,
- przygotowanie dłoni,
- aktywną pracę rąk,
- unikanie nadmiernego obciążania szyi,
- ciągłość ruchu.

1 WEJŚCIE



2 PODPORA



3 TOCZENIE



4 WYJŚCIE



TYPOWE BŁĘDY

- Zawodnik zatrzymuje się w połowie ruchu i próbuje „przepchnąć się” przez szyję.
- Możliwa przyczyna: nieprawidłowe przygotowanie dłoni lub niewystarczające wykorzystanie rąk.



WSKAZÓWKA

„Dłonie gotowe przy uszach — odepchnij podłoże.”

SCHEMAT KOREKCJI



BŁĄD

Co widzisz, że nie działa.



FAZA, W KTÓREJ POWSTAJE

Kiedy błąd się pojawia.



PRZYZCZYNA

Dlaczego to się dzieje.



WSKAZÓWKA

Krótką, konkretną wskazówką dla zawodnika.



PROSZTZE ĆWICZENIE

Ćwiczenie ułatwiające poprawę w danym obszarze.



BEZPIECZEŃSTWO

Jeśli zawodnik nie potrafi wykonać wzorca podstawowego bez nadmiernego obciążania głowy lub szyi, cofnij się do bezpieczniejszej progresji i zadbaj o właściwe warunki asekuracji.

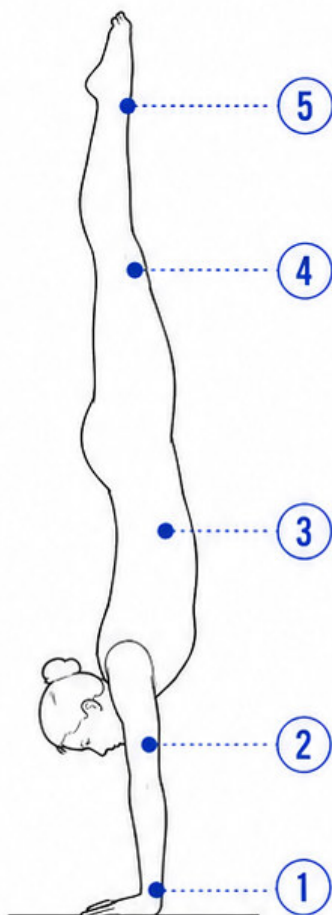


Nie poprawiaj stania na rękach od stóp w dół — buduj je od podporu w górę

Stanie na rękach pojawia się bezpośrednio lub pośrednio w wielu umiejętnościach. Analizuj je jako system połączonych elementów.

KOLEJNOŚĆ OBSERWACJI

- 1 DŁONIE —**
ustawienie, stabilny kontakt z podłożem, aktywna praca palców i dłoni.
- 2 BARKI —**
czy barki są aktywne i dobrze ustawione względem dłoni.
- 3 TUŁÓW I MIEDNICA —**
czy zawodnik kontroluje żebra i miednicę oraz unika nadmiernego wygięcia w odcinku lędźwiowym.
- 4 NOGI —**
czy nogi pozostają aktywne, połączone i wydłużone.
- 5 OŚ —**
czy cała linia ciała pozostaje nad podporą.



SPRAWDZAJ
OD DOŁU
DO GÓRY

✗ TYPOWY BŁĄD 1

„BANAN” — nadmierne wygięcie w łuk z przeprostem.

Możliwe przyczyny:

- ✗ zamknięte barki
- ✗ utrata kontroli żeber
- ✗ niewłaściwa pozycja miednicy
- ✗ próba ratowania równowagi

💡 WSKAZÓWKĄ

Wypchnij barki wysoko i schowaj żebra.

Wybieraj zawsze tylko jedną priorytetową wskazówkę.

✗ TYPOWY BŁĄD 2

Stałe przechylenie się poza pion (z przodu lub z tyłu).

Możliwe przyczyny:

- ✗ zbyt mocne wejście
- ✗ brak kontroli dłoni
- ✗ niewłaściwa pozycja barków
- ✗ brak umiejętności regulowania równowagi



ĆWICZENIE KORYGUJĄCE

Stanie na rękach przy ścianie — dostosuj do poziomu zawodnika.

Cele:

- ✓ poczuj linię ciała
- ✓ utrzymaj aktywne barki
- ✓ kontroluj tułów
- ✓ buduj świadomość pozycji

DŁONIE → BARKI → TUŁÓW → BIODRA → NOGI

Jeśli problem pojawia się wcześniej w tym łańcuchu, skoryguj go zanim przejdziesz do szczegółów wyżej.



ZAPAMIĘTAJ

Stanie na rękach jest podporą odwróconą. Jakość pozycji zaczyna się przy kontakcie z podłożem.



Dobra gwiazda porusza się po czytelnej linii

Gwiazda może wyglądać na prostą, ale wymaga dobrej organizacji kierunku, porządku podporów, rozdzielenia nóg i kontroli wyjścia.

PODSTAWOWA SEKWENCJA

Typowa kolejność kontaktu z podłożem to:

① STOPA → ② DŁOŃ → ③ DŁOŃ → ④ STOPA → ⑤ STOPA

Dokładna wersja sekwencji zależy od dominującej strony zawodnika.



PUNKT 1 — KIERUNEK

Czy zawodnik porusza się wzdłuż zaplanowanej linii? Jeśli gwiazda skręca z linii, sprawdź najpierw: wejście pierwszą stopą, kierunek pierwszej dłoni, ustawienie bioder oraz kolejność dłoni.



PUNKT 2 — PODPORY

Czy dłonie są ustawione tak, aby umożliwić płynne przeniesienie ciężaru ciała?

Typowy błąd: obie dłonie lądują w sposób, który zamyka przestrzeń i powoduje skręt tułowia.



PUNKT 3 — NOGI

Czy nogi przechodzą wyraźnie rozdzielone nad ciałem?

Typowy błąd: nogi pozostają zbyt blisko siebie, a ciało „skacze” w bok.

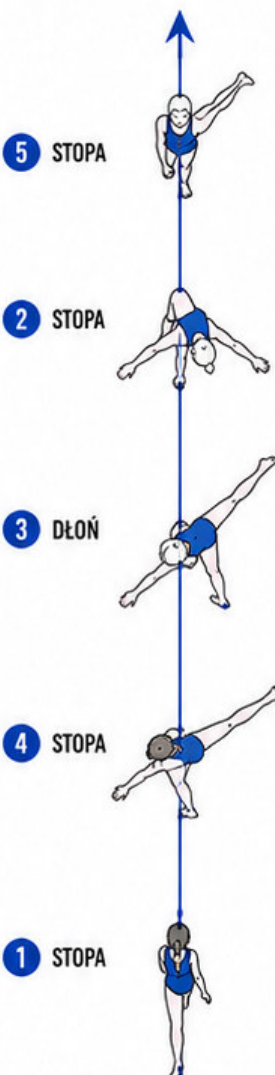
Możliwe przyczyny: niepełne przeniesienie ciężaru na dłonie, niepewność w pozycji odwróconej, nieprawidłowy kierunek wejścia.



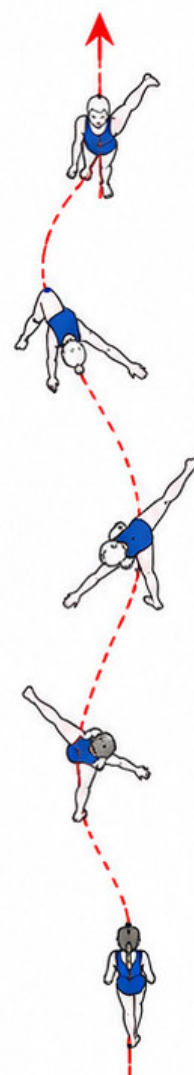
PUNKT 4 — WYJŚCIE

Czy zawodnik kończy w stabilnej pozycji i utrzymuje kierunek ruchu?

PRZYKŁAD POPRAWNEJ LINII



PRZYKŁAD BŁĘDNEJ LINII



WSKAZÓWKI SŁOWNE — WYBIERZ JEDNĄ

- Ręka — ręka — noga — noga.
- Przejdź nad linią.
- Rozdziel nogi szeroko nad głową.

Stosuj tylko jedną wskazówkę na raz, zgodnie z aktualnym priorytetem pracy.



ZASADA

Jeżeli gwiazda ucieka z kierunku, zacznij analizę od wejścia i pierwszego podporu, nie od lądowania.



ĆWICZENIE POMOCNICZE

Narysuj lub oznacz prostą linię na podłodze (taśma, kreda, słupki). Zawodnik wykonuje uproszczoną wersję gwiazdy wzdłuż toru: stopa, dłonie, stopy — dokładnie po linii.





Rundak to nie tylko szybsza gwiazda

Rundak wykorzystuje podobne elementy do gwiazdy (przejście bokiem przez ręce), ale pełni inną funkcję – kończy się pozycją, która umożliwi dalsze dynamiczne działanie. Dlatego trener musi obserwować nie tylko fazę odwróconą, ale również energię i kierunek wyjścia.

CZTERY KLUCZOWE FAZY

1 WEJŚCIE



- ✓ Sprawdź kierunek biegu/wejścia.
- ✓ Obserwuj pozycję tułowia.
- ✓ Obserwuj pozycję ramion.
- ✓ Sprawdź przygotowanie do pierwszej podpory.

2 PODPÓR



- ✓ Obserwuj kolejność rąk.
- ✓ Sprawdź aktywną pracę barków.
- ✓ Zwróć uwagę na kierunek ciała nad podporą.

3 ŁĄCZENIE NÓG



- ✓ W przeciwieństwie do gwiazdy, nogi powinny połączyć się w odpowiednim momencie przed końcem fazy odwróconej.
- Typowy błąd:** nogi łączą się zbyt późno.
- Efekty:** słabe wyjście, utrata kierunku, brak dynamicznego wybicia.

4 ODBICIE I WYJŚCIE



- ✓ Finałowa podpora ma zamienić ruch w dynamiczne wyjście.
- ✓ Obserwuj, czy zawodnik aktywnie odepchał się od podłoża.
- ✓ Sprawdź, czy szybko odzyskuje pozycję.
- ✓ Sprawdź, czy lądowanie przygotowuje do kolejnej umiejętności.



TYPOWY BŁĄD 1 – RUNDAK KOŃCZY SIĘ JAK ZWYKŁA GWIAZDA.

Możliwe przyczyny:

- ✗ brak aktywnego odbicia z rąk
- ✗ zbyt późne połączenie nóg
- ✗ nieprawidłowy kierunek wejścia
- ✗ brak zrozumienia końcowej fazy



TYPOWY BŁĄD 2 – ZAWODNIK ŁĄDUJE Z DUŻYM POCHYLENIEM TUŁOWIA.

Nie koryguj tylko pozycji końcowej – sprawdź, czy problem nie powstał wcześniej:

- ✗ w fazie podpory
- ✗ lub w łączeniu nóg



WSKAZÓWKI TRENERA

- ✓ Połącz nogi przed wyjściem.
- ✓ Odepchnij podłoże szybko.
- ✓ Przejdź przez ręce i wróć do mocnej pozycji.



ĆWICZENIE KOREKCYJNE

Podziel rundak na fragmenty:

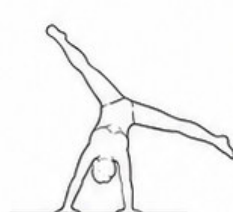
WEJŚCIE → PODPÓR → ŁĄCZENIE NÓG → WYJŚCIE

Trenuj osobno fazę, w której pojawia się błąd.

1 WEJŚCIE



2 PODPÓR



3 ŁĄCZENIE NÓG



4 DYNAMICZNE WYJŚCIE



GDZIE PO RAZ PIERWSZY POJAWIA SIĘ BŁĄD?



Jeżeli zawodnik wykonuje cały element wiele razy bez poprawy, uprość zadanie i napraw konkretną fazę.



Nie wymuszaj zakresu, którego zawodnik nie potrafi kontrolować

Mostki i przejścia typu rundak wymagają odpowiedniej mobilności barków, wyprost kręgosłupa, siły ramion, kontroli tułowia oraz właściwego ustawienia dłoni i stóp.

Wymuszanie ładniejszej pozycji to błąd trenerski, który zwiększa ryzyko przeciążeń i kontuzji.

CO OBSERWOWAĆ?

1 DŁONIE

- ustawione na szerokość barków, palce skierowane do przodu.
- dłonie mocno wciśnięte w podłoże, palce aktywne.

2 BARKI

- otwarte i ustawione nad dłońmi.
- łopatki aktywne, ramiona proste.

3 TUŁÓW

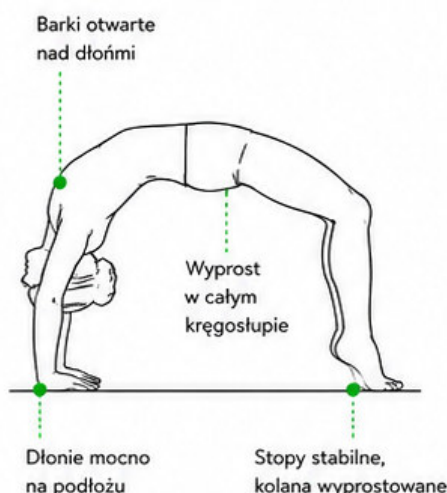
- wyprost w całym kręgosłupie, nie tylko w odcinku lędźwiowym.
- żebra schowane, brzuch aktywny.

4 NOGI

- stopy stabilne, kolana wyprostowane.
- biodra otwarte, ciężar równomiernie rozdzielony.



DOBRA ORGANIZACJA



KOMPENSACJA



MOBILNOŚĆ + KONTROLA = UŻYTECZNY ZAKRES



TYPOWY BŁĄD 1

Barki pozostają przed dłońmi, a klatka piersiowa nie przenosi się nad dłonie.

Możliwe przyczyny:

- ⊗ niewystarczająca mobilność barków
- ⊗ brak siły w wyproście ramion
- ⊗ lęk przed przeniesieniem ciężaru w tył



WSKAZÓWKA

Odepchnij podłoże i przenieś klatkę piersiową nad dłonie.



TYPOWY BŁĄD 2

Nadmierne wyginanie w odcinku lędźwiowym przy braku wyprost w odcinku piersiowym.

Możliwe przyczyny:

- ⊗ zbyt duża chęć „głębokiego mostka”
- ⊗ słaba kontrola tułowia
- ⊗ spięcie mięśni bioder i zginaczy



WSKAZÓWKA

Nie wymuszaj zakresu.
Buduj mobilność i kontrolę krok po kroku.

PRZEJŚCIA

1 WEJŚCIE → 2 PRZENIESIENIE CIĘŻARU → 3 POZYCJA ODWRÓCONA → 4 WYJŚCIE



Jeśli zawodnik zatrzymuje się w połowie, sprawdź: czy problemem jest brak zakresu, siły, kierunku ruchu czy lęk przed przeniesieniem ciężaru.



PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE

Zakres ruchu powinien być rozwijany stopniowo.
Nie wymuszaj pozycji bólem ani gwałtownym dociskiem.



Ćwiczenie korygujące musi odpowiadać przyczynie błędu

Ćwiczenie korygujące to nie każde „dobre” ćwiczenie gimnastyczne. Musi odpowiadać na konkretny problem, który został zdiagnozowany. Jeśli zawodnik ma trudność w staniu na rękach, nie znaczy to automatycznie, że rozwiąże to większa liczba prób pełnego stania na rękach.

MODEL 4K

1 KONKRETNY PROBLEM



Zidentyfikuj dokładnie, co nie działa.

Przykład: barki zapadają się w podporze.

2 KOMPONENT



Określ, który element techniczny jest odpowiedzialny.

Przykład: aktywna praca barków.

3 KONTROLOWANE WARUNKI



Wybierz ćwiczenie, które umożliwia pracę nad komponentem w prostszych i bezpieczniejszych warunkach.

Przykład: aktywny podpor przy ścianie.

4 KONTROLA TRANSFERU



Sprawdź, czy poprawa w ćwiczeniu pojawia się później w pełnej umiejętności.

PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA MODELU 4K

 BŁĄD: ugięte ramiona w staniu na rękach	PRZYCZYNA: brak aktywnego podporu	ĆWICZENIE: podpor z aktywnym wypychaniem barków	TRANSFER: ponowna próba stania na rękach
 BŁĄD: gwiazda skręca z linii	PRZYCZYNA: niewłaściwe ustawienie dłoni	ĆWICZENIE: gwiazda przez wyznaczoną linię z zaznaczonymi miejscami dłoni	TRANSFER: pełna gwiazda bez znaczników
 BŁĄD: niestabilne lądowanie	PRZYCZYNA: brak kontroli absorpcji siły	ĆWICZENIE: prosty zeskok z niskiej wysokości + zatrzymanie na 3 sekundy	TRANSFER: lądowanie z właściwego elementu



ZASADA: Ćwiczenie powinno być **PROSTSZE NIŻ PEŁNA UMIEJĘTNOŚĆ**, ale jednocześnie **PODOBNE DO PROBLEMU, KTÓRY CHCESZ POPRAWIĆ**.

PROCES KOREKCYJNY W PRAKTYCE



ZAPAMIĘTAJ

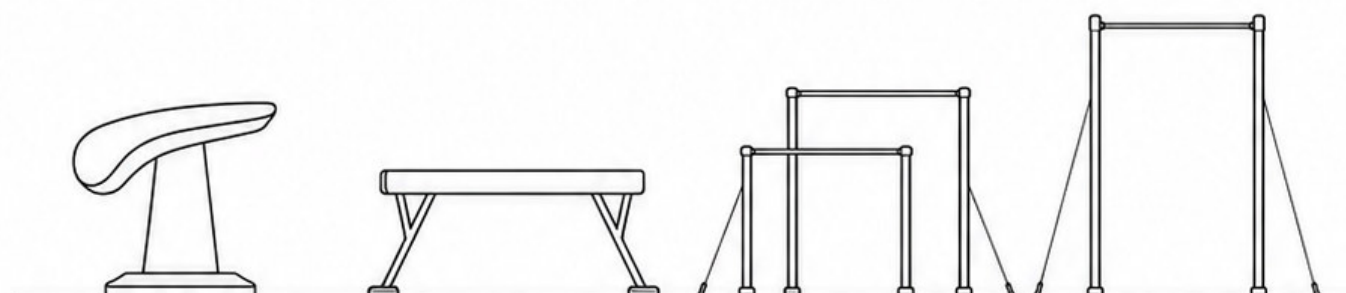
Nie pytaj: „Jakie ćwiczenie zrobić?”
Najpierw zapytaj: „Co dokładnie chcę zmienić?”



MODUŁ 05

Korekcja techniki na przyrządach

Na przyrządzie ten sam błąd może mieć większe konsekwencje — dlatego diagnoza musi być jeszcze bardziej precyzyjna.



STÓŁ DO SKOKU

RÓWNOWAŻNIA

PORĘCZE

DRĄŻEK

TECHNIKA

+

PRĘDKOŚĆ

+

PRZYRZĄD

+

BEZPIECZEŃSTWO



W skoku błąd końcowy często zaczyna się kilka faz wcześniej

Skok to sekwencja powiązanych ze sobą faz. Każda z nich wpływa na kolejną. Słabe lądowanie nie oznacza od razu, że problem jest tylko w lądowaniu.

CZTERY FAZY OBSERWACJI

1 NABIEG —

- ✓ rytm
- ✓ kontrola prędkości
- ✓ przygotowanie do odbicia
- ✓ czy ostatnie kroki są chaotyczne

2 ODBICIE —

- ✓ kierunek siły
 - ✓ pozycja ciała
 - ✓ praca ramion
 - ✓ moment kontaktu z odskoczną
-  Utrata rytmu tuż przed odbiciem powoduje:
- mniejszą wysokość
 - niewłaściwy kierunek

3 KONTAKT Z PRZYRZĄDEM —

- ✓ ustawienie dłoni
- ✓ aktywna praca barków
- ✓ sztywność i organizacja tułowia
- ✓ czy zawodnik odpycha się skutecznie od przyrządu

4 LOT I LĄDOWANIE —

- ✓ orientacja ciała
- ✓ przygotowanie do lądowania
- ✓ kontrola po kontakcie z podłożem



MATRYCA DIAGNOSTYCZNA

PROBLEM: MAŁA WYSOKOŚĆ PO ODBICIU OD PRZYRZĄDU

Nie zakładaj od razu, że to słaba siła ramion. Sprawdź najpierw:

- ✗ czy nabieg miał właściwy rytm i prędkość
- ✗ czy odbicie było skierowane w górę
- ✗ czy kontakt z przyrządem nastąpił w odpowiednim momencie
- ✗ czy barki były aktywne i zawodnik skutecznie odepchnął się



WSKAZÓWKI (CUES)

- ✓ Utrzymaj rytm do końca nabiegu.
- ✓ Odbij się w górę, nie tylko do przodu.
- ✓ Odepchnij przyrząd szybko.



BEZPIECZEŃSTWO I PRZYGOTOWANIE

- ✓ przygotowanie zawodnika
- ✓ prawidłowe ustawienie sprzętu
- ✓ odpowiednie maty
- ✓ progresja trudności
- ✓ asekuracja i komunikacja



Jeżeli końcowa faza jest słaba, przeanalizuj całą sekwencję od nabiegu.



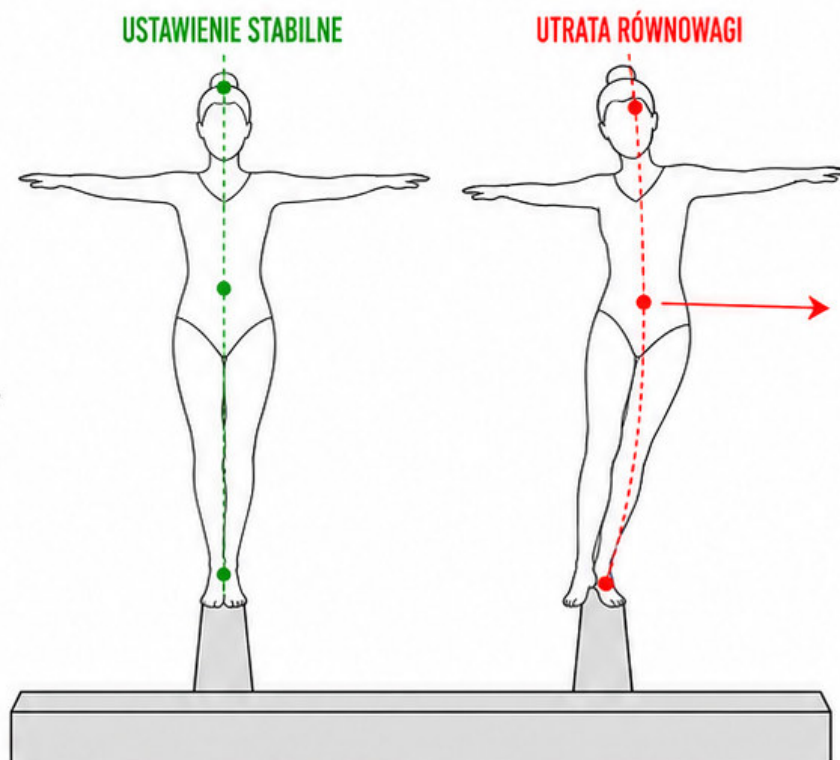
Na wąskim podparciu mały błąd ustawienia szybko staje się dużą utratą równowagi

Na równoważni powierzchnia podparcia jest bardzo mała.

Dlatego nawet niewielkie przesunięcie środka ciężkości może wywołać dużą reakcję całego ciała.

CZTERY PUNKTY OBSERWACJI

- 1 STOPA —**
sprawdź ustawienie, stabilny kontakt z belką, kierunek palców oraz aktywne użycie stopy.
- 2 BIODRA —**
to kluczowy punkt odniesienia. Jeśli biodra przesuwają się poza linię, zawodniczka zaczyna poruszać ramionami, pochylać tułów, wykonywać dodatkowe kroki lub schodzić z równoważni.
- 3 WZROK —**
chaotyczne przenoszenie wzroku może zaburzać stabilizację. Ustal jeden punkt odniesienia.
- 4 RYTM —**
w elementach dynamicznych obserwuj, czy ruch pozostaje płynny, czy zatrzymuje się z powodu niepewności.



TYPOWY BŁĄD 1 ZAWODNICZKA TRACI RÓWNOWAGĘ ZAWSZE NA TĘ SAMĄ STRONĘ.

Możliwe przyczyny:

- ⊗ stopa nie jest ustawiona centralnie na belce
- ⊗ biodra przesuwają się cyklicznie w tę samą stronę
- ⊗ jedno ramię inicjuje niepotrzebny ruch



TYPOWY BŁĄD 2 ZAWODNICZKA WYKONUJE ELEMENT POPRAWNIE NA PODŁODZE, ALE NIE NA RÓWNOWAŻNI.

Przyczyna często nie leży w braku techniki, ale w zmianie zachowania spowodowanej niepewnością na wąskim podparciu.



LINIA NA PODŁODZE → NISKA BELKA → PEŁNA RÓWNOWAŻNIA

Nie przechodź do kolejnego etapu, jeśli technika załamuje się od razu na wąskim podparciu.



WSKAZÓWKI TRENERA

- ✓ Biodra nad stopą.
- ✓ Patrz na jeden punkt.
- ✓ Dociśnij stopę do belki.
- ✓ Idź po linii, nie obok niej.



ZAPAMIĘTAJ

Na równoważni pewność siebie nie zastępuje techniki, ale brak pewności może zmienić poprawną technikę.



Najpierw kontroluj podpor i zwis. Potem zwiększaj dynamikę.

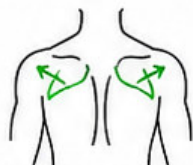
Na poręczach i drążku dłonie często są głównym punktem kontaktu. Technika zaczyna się od jakości chwytu, pracy barków, organizacji tułowia oraz kontroli zamachu.

1 CHWYT



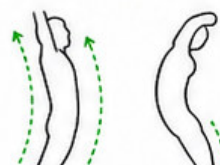
- ✓ Stabilny chwyt.
- ✓ Odpowiednie ustawienie dłoni na drążku/poręczy.
- ✓ Brak chaotycznych zmian uchwytu.

2 BARKI



- ✓ Aktywna reakcja na obciążenie.
- ✓ Nie wisimy biernie tam, gdzie potrzebna jest aktywna praca.
- ✓ Zachowujemy organizację barków.
- ✓ Brak zbędnego zginania ramion.

3 KSZTAŁT CIAŁA



- ✓ Zamach to nie losowe kołysanie.
- ✓ Kontroluj hollow, arch i przejścia między nimi.
- ✓ Aktywne napięcie w nogach i tułowiu.

4 TIMING



- ✓ Nawet poprawny kształt we złym momencie daje zły efekt.
- ✓ Kluczowe jest, KIEDY zawodnik zmienia kształt.
- ✓ Dobre wyczucie czasu zwiększa skuteczność ruchu.

CHWYT

BARKI

KSZTAŁT

TIMING



TYPOWY BŁĄD
ZAWODNIK ZGINA RAMIONA, GDY POWINIEN UTRZYMAĆ DŁUGI, AKTYWNY PODPOR LUB ZWIS.

MOŻLIWE PRZYCZYNY:

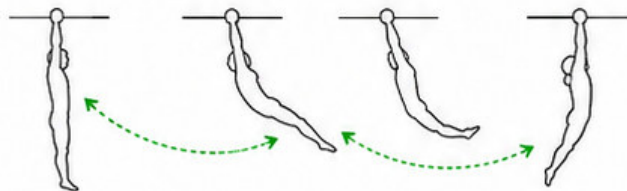
- ✗ próba „wciągania się” zamiast wykorzystania zamachu
- ✗ brak aktywności barków
- ✗ zły timing (za wcześnie lub za późno)
- ✗ zadanie zbyt trudne dla aktualnego poziomu zawodnika



WSKAZÓWKI TRENERA

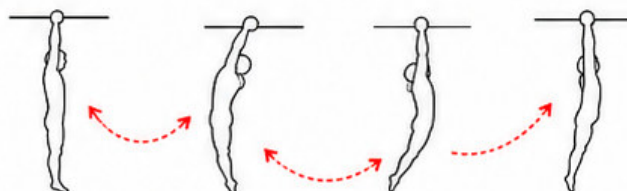
- ✓ Długie ramiona.
- ✓ Odepchnij poręcz.
- ✓ Zamach zaczyna się z całego ciała.
- ✓ Zmień kształt dopiero tutaj.

KONTROLOWANY ZAMACH



- ✓ Płynne przejścia.
- ✓ Utrzymany kształt i napięcie.
- ✓ Zamach napędza ruch w kierunku celu.

CHAOTYCZNE KOŁYSANIE



- ✗ Losowe zmiany kształtu.
- ✗ Brak kontroli nad ciałem.
- ✗ Energia ucieka – brak postępu w ruchu.



ZAPAMIĘTAJ

Zanim zwiększysz amplitudę zamachu, upewnij się, że zawodnik kontroluje podstawowy zwis, podpor i zejście/wyjście.

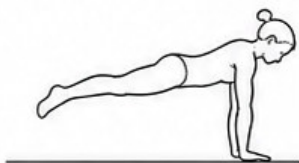


Trzy podstawowe wzorce, które ujawniają jakość kontroli na przyrządzie

Wiele trudniejszych umiejętności na przyrządach opiera się na trzech wzorcach ruchu:

PODPÓR, **ZWIS**, **ZAMACH**. Jeśli którykolwiek z nich jest niestabilny lub niekontrolowany, to także umiejętności bardziej zaawansowane często będą się rozpadać.

PODPÓR



Obserwuj:

- ✓ stabilne dłonie i nadgarstki
- ✓ aktywne barki – wypchnięte
- ✓ kontrola łokci (proste, ale nie zablokowane)
- ✓ pozycja tułowia – ciało w linii
- ✓ aktywne nogi – spięte pośladki i uda

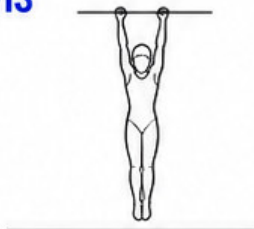
✗ Typowy błąd:

Barki zapadają się, a ciało „siedzi” na rękach.

💡 Wskazówka:

Odepchnij przyrząd od siebie.

ZWIS



Obserwuj:

- ✓ pewny, aktywny chwyt
- ✓ pozycja barków – aktywne, nie w górze
- ✓ kontrola żeber – brzuch napięty
- ✓ pozycja nóg – proste, spięte
- ✓ brak niepotrzebnego napięcia szyi

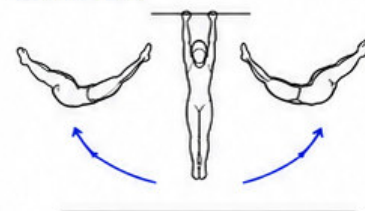
✗ Typowy błąd:

Zawodnik traci kształt i zaczyna kołysać się bez kontroli.

💡 Wskazówka:

Utrzymaj jeden kształt, zanim rozpocznesz zamach.

ZAMACH



Obserwuj:

- ✓ kierunek – przód/tył lub koło
- ✓ amplituda – mała, kontrolowana
- ✓ czasowanie – we właściwym momencie
- ✓ zmiana kształtu – świadoma i płynna
- ✓ symetria – obie strony są takie same

✗ Typowy błąd:

Zawodnik próbuje zwiększać amplitudę, zginając kolana lub wykonując chaotyczne ruchy biodrami.

Możliwa przyczyna:

Brak zrozumienia, jak przenieść energię przez całe ciało.

💡 Wskazówka:

Ruch zaczyna się z ciała, nie z nóg.



SZYBKI TEST TRENERA

Czy zawodnik potrafi:

- ☐ utrzymać stabilny podpor?
- ☐ utrzymać kontrolowany zwis?
- ☐ wykonać mały zamach z zachowaniem kształtu?
- ☐ zatrzymać ruch lub bezpiecznie zejść?

➔ Jeśli odpowiedź na którekolwiek z pytań brzmi **NIE** — wróć do fundamentów.



ZASADA TRENERA

Amplituda bez kontroli nie jest progresją. Jest tylko większym błędem.



Bezpieczne rozpoczęcie i zakończenie są częścią umiejętności

Trenerzy często skupiają się na „środku” elementu – czyli najtrudniejszej fazie. Tymczasem wiele błędów pojawia się jeszcze zanim zawodnik naprawdę zacznie, albo wtedy, gdy sędzi, że element już się skończył.

1 WEJŚCIE

Dobre wejście powinno ustawić zawodnika w pozycji gotowości.

Obserwuj:

- ✓ punkt kontaktu z przyrządem lub podłożem
- ✓ kierunek wejścia
- ✓ stabilność pozycji
- ✓ chwyt / podparcie
- ✓ gotowość do kolejnej fazy



TYPOWY BŁĄD:

Zawodnik zaczyna z pozycji, którą trzeba natychmiast korygować. Pierwsza część elementu zamienia się w próbę odzyskania równowagi.

2 ZEJŚCIE

Zejsście powinno być traktowane jak osobna umiejętność.

Obserwuj:

- ✓ przygotowanie do opuszczenia przyrządu
- ✓ kierunek lotu / wyjścia
- ✓ orientację ciała
- ✓ przygotowanie nóg
- ✓ kontrolę lądowania



TYPOWY BŁĄD:

Zawodnik przestaje utrzymywać napięcie, bo „element się już skończył”. Lądowanie staje się niestabilne lub przypadkowe.

START



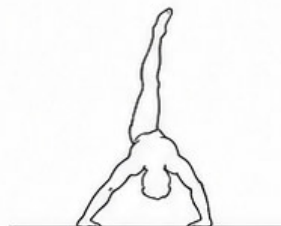
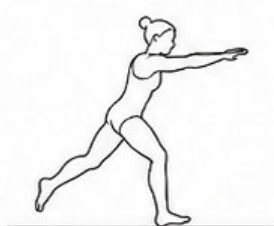
ELEMENT



ZEJŚCIE



STABILIZACJA



KONTROLA ODZYSKANA



WSKAZÓWKI TRENERA

- ✓ Najpierw ustaw się – potem zacznij.
- ✓ Nie kończ ruchu przed lądowaniem.
- ✓ Przygotuj nogi przed kontaktem z podłożem.



SYSTEM 3S

- S** **START** — czy pozycja początkowa jest gotowa?
- S** **ŚRODEK** — czy element pozostaje pod kontrolą?
- S** **STOP** — czy zawodnik kończy stabilnie?



ZAPAMIĘTAJ

Umiejętność zaczyna się przed pierwszym ruchem i kończy dopiero po odzyskaniu kontroli.



Czasem technika jest znana, ale znika pod wpływem niepewności

Zawodnik może dobrze wykonywać element w jednym ustawieniu, a nagle traci technikę w innym — to nie zawsze znaczy, że zapomniał. Często wyzwalaczami są: wysokość, prędkość, nowy przyrząd, wcześniejszy upadek, presja lub niepewność co do asekuracji.

SYGNAŁY, KTÓRE WARTO ZAUWAŻYĆ

- ! Zawodnik zatrzymuje się przed rozpoczęciem.
- ! Porusza się znacznie wolniej niż zwykle.
- ! Usztywnia ciało.
- ! Zmienia technikę, którą wcześniej opanował.
- ! Patrzy w miejsce, które zaburza pozycję.
- ! Przerywa ruch w połowie.
- ! Często pyta o zapewnienie asekuracji.

CO ZROBIĆ?

- 1 **NIE ZAKŁADAJ LENISTWA** — najpierw sprawdź zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa.
- 2 **COFNIJ PRESJĘ, NIE CEL** — obniż wysokość, dodaj matę, uprość wersję, zmień stację na bezpieczniejszą, wróć do wcześniejszej progresji.
- 3 **ODBUDUJ POWTARZALNOŚĆ** — pozwól na kilka udanych powtórzeń w łatwiejszej wersji.
- 4 **WRÓĆ DO PEŁNEJ WERSJI STOPNIOWO** — zwiększaj trudność tylko wtedy, gdy jakość pozostaje stabilna.



WAŻNE

Nie używaj komunikatu: „Nie bój się.”

Lepsze komunikaty:

- ✓ „Zróbmy poprzedni krok jeszcze raz.”
- ✓ „Skup się tylko na pierwszej fazie.”
- ✓ „Pokaż mi tę wersję, którą kontrolujesz.”



ZASADA TRENERA

Pewność buduje się przez serię kontrolowanych sukcesów, nie przez zmuszanie do kolejnej próby.

PROGRESJA BUDUJE PEWNOŚĆ





Dobra stacja treningowa pozwala zawodnikowi ćwiczyć właściwą rzecz wiele razy

Dobra stacja korekcyjna ma jeden główny cel. Jeśli zawodnik musi pamiętać pięć wskazówek, wykonywać trudną umiejętność, kontrolować nowy przyrząd i jednocześnie radzić sobie ze strachem — stacja jest prawdopodobnie zbyt skomplikowana.

MODEL DOBREJ STACJI

1 JEDEN CEL



- ✓ Stacja ma jeden, jasno określony cel.

Przykład:

aktywne barki w podporze, nie „popraw całe stanie na rękach”.

2 PROSTE WARUNKI



- ✓ Usunąć zbędne elementy, które odciągają uwagę od celu.

Przykład:

ograniczyć elementy do minimum wymaganego do wykonania zadania.

3 DUŻO POWTÓRZEŃ



- ✓ Zawodnik powinien móc wykonać wiele jakościowych prób bez długiego czekania.

Przykład:

stacja może być szybka do ustawienia i łatwa do powtarzania.

4 NATYCHMIASTOWA INFORMACJA



- ✓ Stacja dostarcza informacji zwrotnej już w trakcie próby.

Przykłady:

linia na podłodze, oznaczenia miejsc dłoni, dotyk celu, strefa lądowania, ściana jako punkt odniesienia.

PRZYKŁADY DOBRYCH STACJI



Problem: gwiazda schodzi z kierunku

Stacja: linia na podłodze + oznaczenia miejsc dłoni

Cel: utrzymanie sekwencji kontaktów na jednej ścieżce.



Problem: niestabilne lądowanie

Stacja: niski bezpieczny poziom + oznaczona strefa lądowania

Cel: wylądować i zatrzymać pozycję na 3 sekundy.



Problem: zapadające się barki

Stacja: prosty aktywny podpora z wyznaczonym celem wypchnięcia barków

Cel: utrzymać aktywną pozycję bez wykonywania całej umiejętności.

PROBLEM



CEL STACJI



PROSTE ZADANIE



DUŻO POWTÓRZEŃ



TRANSFER



TEST STACJI

- ☐ Czy wiem dokładnie, co ćwiczymy?
- ☐ Czy zawodnik może wykonać zadanie bezpiecznie?
- ☐ Czy ma dużo jakościowych powtórzeń?
- ☐ Czy stacja prowadzi do poprawy pełnej umiejętności?

→ Jeśli odpowiedź na ostatnie pytanie brzmi „nie”, zmień stację.



ZAPAMIĘTAJ

Stacja nie ma zajmować czasu. Ma rozwiązywać konkretny problem.



DOBRA STACJA = JEDEN CEL



System korekcji podczas treningu

Skuteczna korekcja nie powinna zależeć od przypadku.
Powinna być procesem, który możesz powtórzyć
przy każdej umiejętności.



OBSERWUJ



DIAGNOZUJ



WSKAŹ



ĆWICZ



SPRAWDŹ

Jedna próba daje informację. Seria prób pokazuje wzorzec.



Obserwuj → Diagnostuj → Wskaż → Ćwicz → Sprawdź

Skuteczna korekcja powinna prowadzić od obserwacji do sprawdzenia realnej zmiany.
Nie zatrzymuj procesu na samym powiedzeniu zawodnikowi, co zrobił źle.
Użyj pięciu kroków.

1 KROK 1 — OBSERWUJ



- pozycję początkową
- kierunek ruchu
- timing
- miejsce pojawienia się błędu
- zakończenie

Nie poprawiaj wszystkiego w trakcie pierwszej obserwacji.
Najpierw zobacz cały obraz.

2 KROK 2 — DIAGNOZUJ



- Co dokładnie widzisz?
- Kiedy pojawia się problem?
- Co wydarzyło się chwilę wcześniej?
- Czy to przyczyna, czy tylko objaw?

Następnie wybierz najbardziej prawdopodobną przyczynę.

3 KROK 3 — WSKAŻ



- jeden priorytet
- jedną krótką wskazówkę
- jeden jasny cel kolejnej próby

Zamiast: "Nie wyginaj się, wyprostuj nogi, napnij brzuch i otwórz barki."
wybierz: "Wypchnij barki wysoko."

4 KROK 4 — ĆWICZ



Jeżeli pełna umiejętność nadal jest zbyt trudna, uprość zadanie. Dobierz ćwiczenie korygujące, które izoluje problem.

5 KROK 5 — SPRAWDŹ



Czy ruch się zmienił?
Jeżeli **TAK**: → utrwal zmianę.
Jeżeli **CZĘŚCIOWO**: → uprość lub doprecyzuj wskazówkę.
Jeżeli **NIE**: → wróć do diagnozy.

1 OBSERWUJ



2 DIAGNOZUJ



3 WSKAŻ



4 ĆWICZ



5 SPRAWDŹ



PRZYKŁAD PEŁNEGO PROCESU

- Obserwacja:** zawodniczka robi krok do przodu po lądowaniu.
- Diagnoza:** ciężar ciała znajduje się zbyt daleko przed stopami przed kontaktem z podłożem.
- Wskazówka:** "Przygotuj lądowanie wcześniej i zatrzymaj biodra nad stopami."
- Ćwiczenie:** prosty zeskok z zatrzymaniem na 3 sekundy.
- Sprawdzenie:** kolejna próba kończy się mniejszym przesunięciem do przodu.



Korekcja nie kończy się na wskazówce.
Kończy się wtedy, gdy sprawdzisz, czy wskazówka zmieniła wykonanie.



Dopasuj korektę do zawodnika, nie tylko do błędu

Dwóch zawodników może popełniać ten sam błąd, ale potrzebować dwóch różnych korekt.
Dlaczego? Ponieważ korekcja działa nie tylko przez treść techniczną,
ale także przez sposób, w jaki zawodnik ją rozumie.

UWZGLĘDNIJ CZTERY CZYNNIKI

1 1. POZIOM DOŚWIADCZENIA



- prostszych słów
- krótszych zadań
- większej liczby demonstracji
- mniejszej liczby szczegółów technicznych

Zaawansowany zawodnik może rozumieć bardziej precyzyjne informacje.

2 2. WIEK



- obraz
- porównanie
- prostą metaforę
- konkretny cel

Zamiast: 'Zwiększ aktywne zgięcie w stawie skokowym.' powiedz:
'Wyląduj cicho jak kot.'

3 3. ŚWIADOMOŚĆ RUCHU



Niektórzy zawodnicy potrafią dokładnie opisać, co poculi. Inni potrzebują demonstracji lub ćwiczenia, które pozwoli im "odkryć" właściwą pozycję.

4 4. REAKCJA NA INFORMACJĘ



- potrzebuje natychmiastowej informacji
- lepiej reaguje po krótkiej serii
- zaczyna się przeciążać dużą liczbą komunikatów
- potrzebuje więcej czasu na samodzielne rozwiązanie zadania



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Ten sam problem: barki zapadają się w podporze.

Dla jednego zawodnika:

"Odepchnij podłogę."

Dla drugiego:

"Pokaż mi, jak najwyżej potrafisz unieść barki."

Dla trzeciego:

krótka demonstracja + natychmiastowa próba.



Nie szukaj jednej idealnej wskazówki dla każdego.

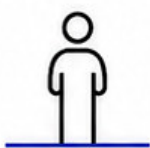
Szukaj wskazówki, która działa dla konkretnego zawodnika.



Kiedy poprawić jednego zawodnika, a kiedy zatrzymać całą grupę?

W treningu grupowym trener musi jednocześnie: obserwować wiele osób, utrzymywać płynność zajęć, zapewniać bezpieczeństwo, udzielać indywidualnych korekt. Dlatego warto rozróżniać dwa typy błędów.

1 BŁĄD INDYWIDUALNY

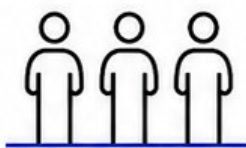


Dotyczy jednej osoby lub wyniku z jej specyficznego sposobu wykonania.

Wtedy:

- podejść do zawodnika,
- dać krótką korektę,
- pozwolić grupie kontynuować pracę.

2 BŁĄD GRUPOWY



Ten sam problem pojawia się u wielu zawodników. Może to oznaczać, że:

- ✓ instrukcja była niejasna,
- ✓ demonstracja nie pokazała właściwego celu,
- ✓ ćwiczenie jest źle ustawione,
- ✓ poziom trudności jest zbyt wysoki.

Wtedy warto zatrzymać całą grupę.



MODEL „STOP – POKAŻ – WRÓĆ”

1 STOP –

Zatrzymaj grupę tylko na krótko.

2 POKAŻ –

Wyjaśnij jeden najważniejszy punkt. Przykład: „Zwróćcie uwagę tylko na miejsce ustawienia dłoni.” Pokaż właściwą wersję.

3 WRÓĆ –

Natychmiast wróć do praktyki. Nie zamieniaj korekty grupowej w długi wykład.



PRZYKŁAD

Ośmiu zawodników wykonuje gwiazdę. Sześciu z nich ustawia pierwszą dłoń za daleko w bok. To prawdopodobnie nie jest sześć osobnych problemów. To sygnał, że warto:



zatrzymać grupę



ponownie pokazać linię ustawienia dłoni



oznaczyć miejsce na podłożu



wznović serię



Kiedy NIE zatrzymywać wszystkich?

- ma inny problem
- potrzebuje regresji
- boi się zadania
- ma indywidualne ograniczenie

korekta grupowa może być niepotrzebna.



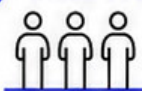
Jeżeli wielu zawodników popełnia ten sam błąd, sprawdź nie tylko zawodników — sprawdź także instrukcję i organizację ćwiczenia.

1 1 OSOBA



KOREKTA INDYWIDUALNA

2 WIELE OSÓB



SPRAWDŹ INSTRUKCJĘ / STACJĘ



KOREKTA GRUPOWA



Zawodnik nie może poprawić dziesięciu rzeczy w jednej próbie

Trener często widzi więcej błędów niż zawodnik jest w stanie poprawić jednocześnie. Dlatego ważną umiejętnością nie jest tylko zauważanie błędów. Jest nią również decydowanie, czego teraz nie poprawiać.

FILTR 3P

1 1. PRIORYTET



Czy ten błąd jest najważniejszy?

Jeżeli wpływa na:

- bezpieczeństwo
 - główną mechanikę
 - kilka kolejnych części ruchu
- ma wysoki priorytet.

2 2. PRAKTYCZNOŚĆ



Czy zawodnik może coś zmienić już w następnej próbie?

Jeżeli wskazówka wymaga długiego wyjaśnienia lub nowej umiejętności, być może trzeba najpierw uprościć zadanie.

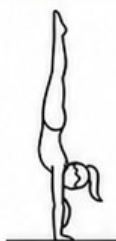
3 3. POJEMNOŚĆ



Czy zawodnik już pracuje nad inną korektą?

Jeżeli tak, nie dokładaj kolejnej bez potrzeby.

PRZYKŁAD



Zawodniczka podczas stania na rękach: zamyka barki, wygina plecy, rozdziela stopy, lekko zgina kolana.

Jeżeli zamknięte barki są główną przyczyną utraty linii, priorytet brzmi: "Wypchnij barki wysoko."

Pozostałe detale zostają chwilowo pominięte.

ZASADA '1 + 1'



GŁÓWNY CEL

+



KRÓTKA WSKAZÓWKA

Po serii: → oceń, → zdecyduj, czy utrzymać cel, → albo przejść do kolejnego.

OBJAWY PRZECIĄŻENIA INFORMACJĄ



- pyta "co mam zrobić?" mimo wielu wyjaśnień
- wykonuje ruch coraz bardziej sztywno
- poprawia jeden element, ale traci trzy inne
- zaczyna analizować ruch zamiast go wykonywać
- wygląda na niepewnego mimo znajomości zadania

CO WTEDY ZROBIĆ?



Usuń informacje.

Powiedz:

"Zapomnij teraz o reszcie. W tej próbie interesuje mnie tylko jeden punkt."

PAMIĘTAJ



Dobra korekcja zmniejsza chaos.

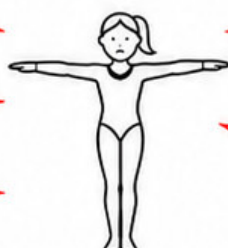
Zła korekcja dodaje kolejny poziom chaosu.

ZA DUŻO

ZAMKNIJ BARKI

NAPNIJ BRZUCH

ZŁĄCZ STOPY



PROSTUJ KOLANA

WYGINAJ PLECY

JASNY PRIORYTET



TYLKO BARKI



Nie oceniaj postępu na podstawie jednej dobrej próby

Jedna udana próba jest ważna. Ale nie oznacza jeszcze, że zawodnik opanował nowy wzorec. Postęp warto oceniać na trzech poziomach.

POZIOM 1 — POJEDYNCZA ZMIANA



Zawodnik wykonuje jedną lepszą próbę po wskazówce. To sygnał: "Ta korekta może działać." Nie jest to jeszcze utrwalenie.

POZIOM 2 — POWTARZALNOŚĆ



Zawodnik potrafi powtórzyć poprawę w kilku kolejnych próbach. To sygnał: "Nowy wzorec zaczyna być dostępny."

POZIOM 3 — SAMODZIELNOŚĆ



Zawodnik utrzymuje zmianę: bez ciągłego przypominania, w pełniejszej wersji elementu, przy większym tempie, w bardziej wymagających warunkach. To sygnał: "Zmiana zaczyna się utrwalać."

PROSTY SYSTEM 5 PRÓB

Po wprowadzeniu korekty obserwuj pięć kolejnych wykonania.

Możesz oznaczać:

- ✓ — cel osiągnięty,
- ~ — częściowo,
- x — brak.

Przykład:

Cel: stabilne lądowanie.

Próba 1 Próba 2 Próba 3 Próba 4 Próba 5



Wniosek:

poprawa staje się względnie powtarzalna.

NIE OCZEKUJ IDEALNEJ LINIOWOŚCI

Uczenie ruchu nie wygląda zawsze tak:

źle → dobrze → idealnie

Częściej wygląda tak:

źle → lepiej → gorzej
→ lepiej → stabilniej

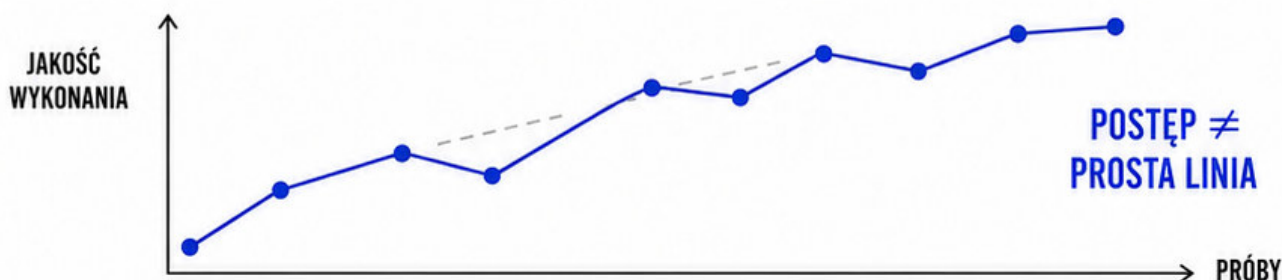
Dlatego trener powinien patrzeć na trend, nie na pojedynczą próbę.

PYTANIA PO SERII

- ? Czy błąd występuje rzadziej?
- ? Czy jego nasilenie jest mniejsze?
- ? Czy zawodnik potrzebuje mniej przypomnień?
- ? Czy poprawa przenosi się do pełnego elementu?



POSTĘP OZNACZA CORAZ WIĘKSZĄ KONTROLĘ I POWTARZALNOŚĆ, A NIE JEDNĄ PERFEKCYJNĄ PRÓBĘ.





Jeżeli pełna umiejętność utrwała błąd, cofnij zadanie – nie cel

Powtarzanie nie zawsze oznacza uczenie się właściwej techniki. Jeżeli zawodnik powtarza element z tym samym dużym błędem, może utrzymywać właśnie ten błędny wzorec.

1 KONTYNUUJ PEŁNĄ UMIEJĘTNOŚĆ, GDY:

- ✓ błąd jest niewielki
- ✓ zawodnik reaguje na wskazówkę
- ✓ kolejne próby pokazują poprawę
- ✓ wykonanie pozostaje bezpieczne

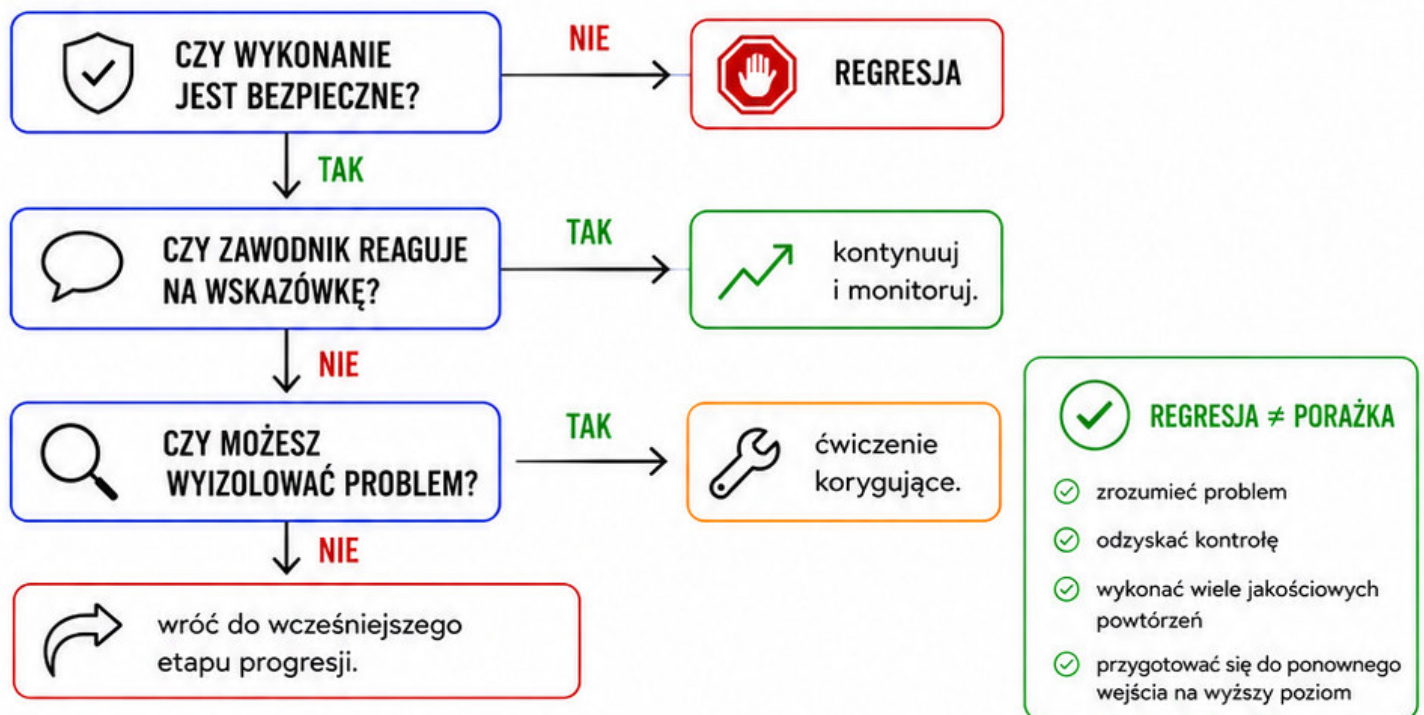
2 ZASTOSUJ ĆWICZENIE KORYGUJĄCE, GDY:

- jeden fragment wyraźnie blokuje cały element
- zawodnik rozumie problem, ale nie potrafi go poprawić w pełnej wersji
- potrzebuje większej liczby powtórzeń konkretnego komponentu

3 WRÓĆ DO ŁATWIEJSZEJ PROGRESJI, GDY:

- bezpieczeństwo jest niepewne
- błąd stale się powtarza
- zawodnik traci orientację lub kontrolę
- strach wyraźnie zmienia technikę
- pełna wersja jest wykonywana przypadkowo
- korekty nie przynoszą efektu

MODEL DECYZYJNY



PRZYKŁAD

Rundak stale kończy się bez aktywnego odbicia z rąk. Zamiast wykonywać kolejne pełne rundaki:

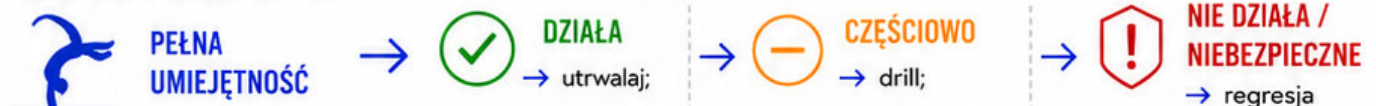
- izoluj fazę podporu,
- ćwicz szybkie odepchnięcie,
- wróć do uproszczonego połączenia,
- dopiero potem ponownie testuj cały element.



ZAPAMIĘTAJ

Najlepsza progresja to nie ta, która najszybciej prowadzi do trudnego elementu. To ta, która pozwala zachować jakość po drodze.

PODSUMOWANIE WIZUALNE





Matryca szybkiej diagnozy – znajdź problem, zanim wybierzesz korektę

Praktyczna 6-krokowa karta konsultacyjna do szybkiej diagnozy i trafnego doboru korekcji podczas treningu.

1 KROK 1 CO WIDZĘ? 	OBJAW	☐ utrata równowagi ☐ brak linii ciała ☐ ugięte ramiona ☐ ugięte kolana ☐ niestabilne lądowanie ☐ zły kierunek ruchu ☐ zbyt mała wysokość ☐ nieprawidłowy timing ☐ ruch zatrzymuje się w połowie ☐ zawodnik unika wykonania ☐ inny: _____
2 KROK 2 GDZIE POJAWIA SIĘ BŁĄD? 	MOMENT	☐ pozycja początkowa ☐ wejście ☐ podpor / kontakt ☐ faza główna ☐ lot / obrót ☐ lądowanie / zakończenie
3 KROK 3 CO WYDARZYŁO SIĘ WCZEŚNIEJ? 	PRZYCZYNA	☐ pozycję ciała ☐ kierunek siły ☐ podpor / chwyt ☐ barki ☐ tułów / miednicę ☐ nogi ☐ timing ☐ prędkość ☐ mobilność ☐ siłę / kontrolę ☐ pewność zawodnika
4 KROK 4 JAKI JEST PRIORYTET? 	PRIORYTET	CZERWONY — BEZPIECZEŃSTWO. Natychmiast przerwij lub uprość zadanie. ŻÓŁTY — MECHANIKA. Wybierz główną przyczynę i ćwiczenie. ZIELONY — JAKOŚĆ. Poprawiaj detal dopiero po ustabilizowaniu mechaniki.
5 KROK 5 WYBIERZ NARZĘDZIE 	NARZĘDZIE	☐ krótka wskazówka ☐ demonstracja ☐ ćwiczenie korygujące ☐ zmiana ustawienia stacji ☐ regresja ☐ samoocena zawodnika ☐ ponowna obserwacja
6 KROK 6 SPRAWDŹ 	EFEKT	☐ poprawa wyraźna ☐ poprawa częściowa ☐ brak zmiany ☐ wykonanie gorsze



Jeżeli brak poprawy:

NIE POWTARZAJ AUTOMATYCZNIE TEJ SAMEJ KOREKTY.

Wróć do: **OBSERWACJI** → **DIAGNOZY** → **NOWEJ HIPOTEZY**



Skrót awaryjny:

CO? → KIEDY? → DLACZEGO? → JEDNA KOREKTA → SPRAWDŹ

Karta korekcji umiejętności – od obserwacji do planu działania

ZAWODNIK

Imię / identyfikator: _____ Data: _____

Umiejętność: _____

Przyrząd / środowisko: _____

1. OCZEKIWANY WZORZEC

2. GŁÓWNY OBSERWOWANY BŁĄD

3. MOMENT POJAWIENIA SIĘ BŁĘDU

- | | |
|---|--|
| ☐ pozycja początkowa | ☐ faza główna |
| ☐ wejście | ☐ obrót / lot |
| ☐ podpor / kontakt | ☐ zakończenie / lądowanie |

4. PRAWDOPODOBNA PRZYCZYNA

- | | |
|---|---|
| ☐ ustawienie | ☐ siła |
| ☐ kierunek ruchu | ☐ chwyt / podpor |
| ☐ timing | ☐ pewność / strach |
| ☐ kontrola ciała | ☐ zbyt wysoki poziom trudności |
| ☐ mobilność | ☐ inna: _____ |

5. PRIORYTET KOREKCJI

- ☐ bezpieczeństwo
☐ główna mechanika
☐ jakość wykonania

6. WSKAZÓWKA TRENERA

‘ _____ ’

7. ĆWICZENIE KORYGUJĄCE

Nazwa / opis: _____

Cel ćwiczenia: _____

8. WYNIK PO 5 PRÓBACH

- | | | | |
|----------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Próba 1: | ☐ ✓ | ☐ ~ | ☐ x |
| Próba 2: | ☐ ✓ | ☐ ~ | ☐ x |
| Próba 3: | ☐ ✓ | ☐ ~ | ☐ x |
| Próba 4: | ☐ ✓ | ☐ ~ | ☐ x |
| Próba 5: | ☐ ✓ | ☐ ~ | ☐ x |

✓ = cel osiągnięty ~ = częściowo x = brak

9. DECYZJA TRENERA

- | | |
|---|--|
| ☐ utrzymać wskazówkę | ☐ zastosować regresję |
| ☐ zmienić wskazówkę | ☐ zwiększyć trudność |
| ☐ zmienić ćwiczenie | ☐ obserwować dalej |

10. KOLEJNY CEL



Dokumentuj tylko informacje, które pomagają podjąć kolejną decyzję trenerską.



Od następnego treningu: obserwuj mniej chaotycznie, koryguj bardziej świadomie

Nie musisz zmieniać całego sposobu prowadzenia treningu jednego dnia.
Wybierz kilka zasad i zacznij stosować je konsekwentnie.

PLAN WDROŻENIA — 4 TRENINGI

1 TRENING 1 — OBSERWUJ



Cel:

Nie poprawiaj automatycznie pierwszego widocznego błędu.

- Co widzisz?
- Kiedy pojawia się błąd?
- Co wydarzyło się wcześniej?

2 TRENING 2 — JEDNA WSKAZÓWKA

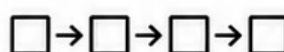


Cel:

Przy każdej korekcie wybieraj: 1 PRIORYTET + 1 WSKAZÓWKĘ

Obserwuj, jak zmienia się reakcja zawodników.

3 TRENING 3 — ŁĄCZ Z ĆWICZENIEM



Cel:

Wybierz jeden powtarzalny błąd. Zbuduj prosty ciąg:

BŁĄD → PRZYCZYNA → DRILL → PEŁNA UMIEJĘTNOŚĆ.

Sprawdź, czy ćwiczenie rzeczywiście przenosi się na wykonanie.

4 TRENING 4 — MONITORUJ



Wybierz jednego zawodnika i jedną umiejętność. Użyj Karty korekcy ze strony 48. Obserwuj pięć prób i zanotuj: zmianę, powtarzalność, kolejny krok.

KOŃCOWA LISTA KONTROLNA TRENERA

- ☐ Czy dokładnie opisałem to, co widzę?
- ☐ Czy wiem, w której fazie zaczyna się problem?
- ☐ Czy poprawiam przyczynę, a nie tylko objaw?
- ☐ Czy bezpieczeństwo jest zapewnione?
- ☐ Czy wybrałem jeden priorytet?
- ☐ Czy wskazówka jest krótka i zrozumiała?
- ☐ Czy zawodnik wie, na czym ma się skupić?
- ☐ Czy zadanie jest odpowiednie do jego poziomu?
- ☐ Czy mam prostsze ćwiczenie, jeśli pełna wersja nie działa?
- ☐ Czy sprawdziłem efekt po korekcie?



Jeżeli odpowiedziałeś "nie" na kilka pytań:

Nie potrzebujesz więcej wskazówek. Potrzebujesz lepszej diagnozy albo prostszego zadania.

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE WARTO ZAPAMIĘTAĆ

- 1. Najpierw bezpieczeństwo.**
Nie poprawiaj estetyki kosztem kontroli.
- 2. Szukaj przyczyny.**
Najbardziej widoczny błąd może być tylko objawem.
- 3. Wybieraj jeden priorytet.**
Zawodnik potrzebuje jasności, nie listy problemów.
- 4. Testuj swoją korektę.**
Jeżeli ruch się nie zmienia, zmień narzędzie.
- 5. Buduj samodzielność zawodnika.**
Ostatecznym celem nie jest to, aby zawodnik potrzebował coraz więcej wskazówek. Celem jest, aby coraz lepiej rozumiał i kontrolował własny ruch.



OBSERWUJ



ZROZUM



SKORYGUJ



SPRAWDŹ



UTRWAL



Dobry trener potrafi zauważyć błąd. Bardzo dobry trener potrafi znaleźć jego przyczynę. A trener, który buduje trwały rozwój zawodnika, potrafi zrobić jeszcze jeden krok: wybrać właściwą korektę, sprawdzić jej efekt i nauczyć zawodnika coraz większej samodzielności.
Nie musisz mówić więcej. Musisz coraz częściej mówić to, co naprawdę pomaga.



Lepsza diagnoza. Prostsza korekta. Większa kontrola.