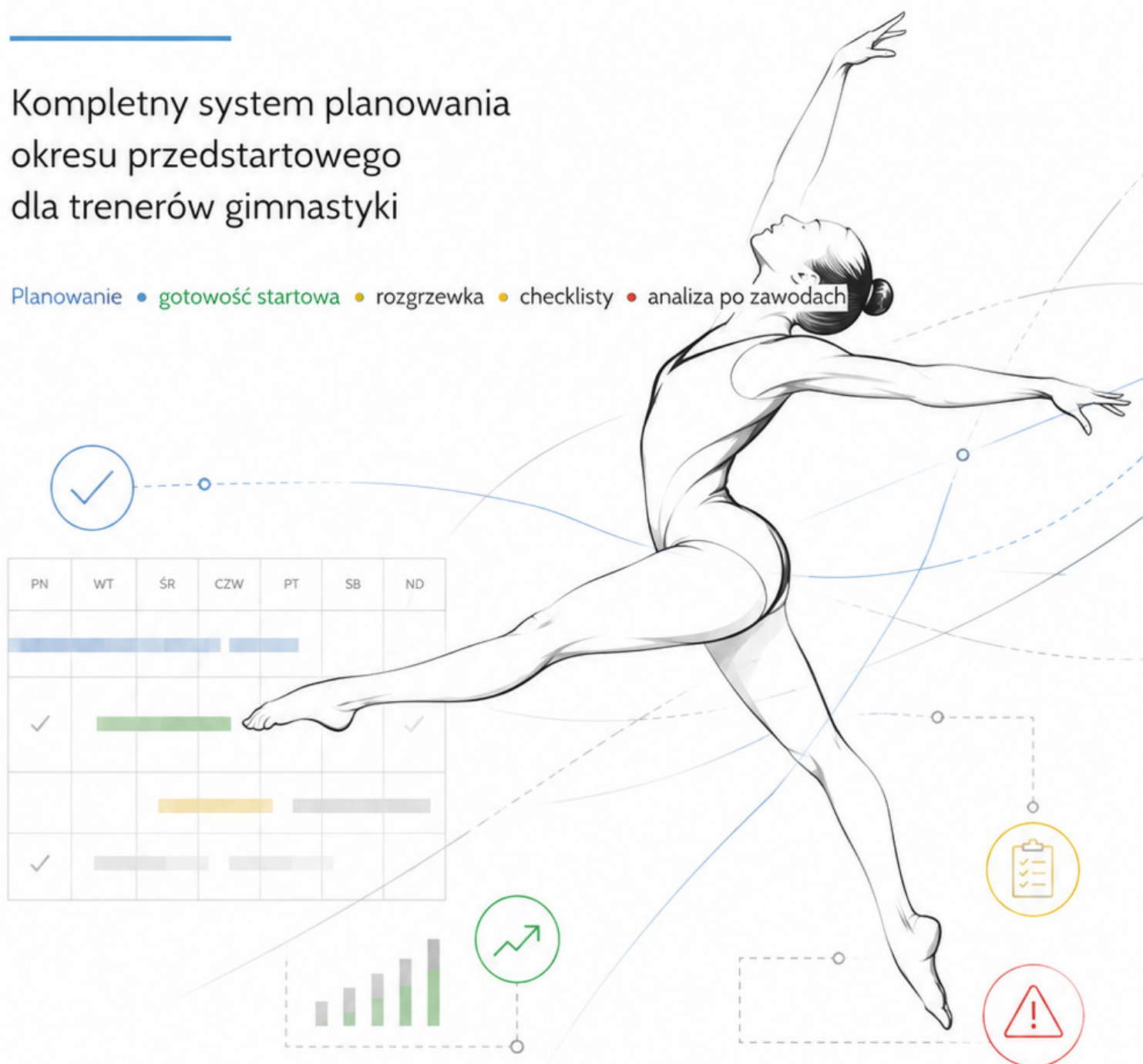


System Przygotowania do Zawodów™

Kompletny system planowania
okresu przedstartowego
dla trenerów gimnastyki

Planowanie • gotowość startowa • rozgrzewka • checklisty • analiza po zawodach



Prawa autorskie

Materiał edukacyjny i organizacyjny dla trenerów gimnastyki.



1. Właściciel materiału

System Przygotowania do Zawodów™ jest materiałem chronionym prawem autorskim. Produkt przeznaczony jest do użytku własnego trenera lub zespołu szkoleniowego.



2. Dozwolone wykorzystanie

- użytek własny
- praca z zawodnikami w ramach treningu
- druk na potrzeby codziennej organizacji



3. Niedozwolone działania

- kopiowanie i odsprzedaż
- udostępnianie publiczne bez zgody
- modyfikowanie i rozpowszechnianie jako własny produkt



4. Zastrzeżenie bezpieczeństwa

Materiał nie zastępuje regulaminów bezpieczeństwa klubu, federacji ani profesjonalnej oceny trenera. Decyzje dotyczące udziału zawodnika w treningu i zawodach należy podejmować z uwzględnieniem aktualnego stanu zawodnika oraz obowiązujących zasad bezpieczeństwa.



5. Dane produktu

Nazwa produktu	System Przygotowania do Zawodów™
Format	Hybrydowy / wizualny
Język	Polski

Spis treści

- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie



MODUŁ 01 — Fundamenty planowania przygotowania do zawodów

04–09

- 04 — Subokładka modułu
- 05 — Mapa całego procesu przygotowania
- 06 — Profil zawodów i cele startowe
- 07 — Plan przygotowań: 8 tygodni do zawodów
- 08 — Plan przygotowań: 6 tygodni do zawodów
- 09 — Plan przygotowań: 4 tygodnie do zawodów



MODUŁ 02 — Kalendarz i ostatnie tygodnie przed startem

10–16

- 10 — Subokładka modułu
- 11 — Kalendarz przygotowań – przegląd
- 12 — Tydzień 4–3 przed zawodami
- 13 — Tydzień 3–2 przed zawodami
- 14 — Tydzień 2–1 przed zawodami
- 15 — Ostatni tydzień przed startem
- 16 — Dzień przed zawodami



MODUŁ 03 — System oceny gotowości zawodnika

17–23

- 17 — Subokładka modułu
- 18 — Model gotowości zawodnika
- 19 — Gotowość fizyczna
- 20 — Gotowość psychiczna
- 21 — Gotowość techniczna
- 22 — Konsolidacja oceny i decyzje
- 23 — Protokół oceny gotowości



MODUŁ 04 — Rozgrzewka startowa

24–30

- 24 — Subokładka modułu
- 25 — Zasady skutecznej rozgrzewki
- 26 — Rozgrzewka – część ogólna
- 27 — Rozgrzewka – część specjalistyczna
- 28 — Aktywacja i przygotowanie mentalne
- 29 — Checklista rozgrzewki
- 30 — Indywidualizacja rozgrzewki



MODUŁ 05 — Checklisty i organizacja dnia zawodów

31–37

- 31 — Subokładka modułu
- 32 — Checklista przed wyjazdem
- 33 — Checklista po przyjeździe na zawody
- 34 — Organizacja dnia zawodów
- 35 — Checklisty podczas oczekiwania
- 36 — Checklista przed startem
- 37 — Checklista po starcie



MODUŁ 06 — Zarządzanie zawodnikiem podczas zawodów

38–42

- 38 — Subokładka modułu
- 39 — Rola trenera podczas zawodów
- 40 — Komunikacja i wsparcie
- 41 — Zarządzanie stresem i emocjami
- 42 — Reagowanie na nieprzewidziane sytuacje



MODUŁ 07 — Analiza zawodów i kolejny cykl

43–47

- 43 — Subokładka modułu
- 44 — Analiza startu – kluczowe obszary
- 45 — Dane, notatki i wnioski
- 46 — Plan działań na kolejny cykl
- 47 — Podsumowanie i zamknięcie cyklu

Wprowadzenie

Ten materiał pomoże Ci uporządkować cały proces przygotowań do zawodów gimnastycznych. Dzięki niemu łatwiej zaplanujesz działania, monitorujesz gotowość zawodników, ograniczysz improwizację i lepiej poprowadzisz dzień zawodów.



1. Dla kogo jest ten materiał?

- dla trenerów pracujących indywidualnie
- dla trenerów prowadzących grupy startowe
- dla klubów porządkujących przygotowanie do zawodów
- dla szkoleniowców chcących ograniczyć chaos organizacyjny



2. Jak korzystać z systemu?

- 1 określ profil zawodów i cele
- 2 wybierz plan czasowy 8 / 6 / 4 tygodnie
- 3 monitoruj gotowość zawodnika
- 4 użyj checklist i analizy po starcie



3. Co zawiera ten materiał?

- ☐ planowanie
- ☐ kalendarze
- ☐ ocena gotowości
- ☐ rozgrzewka startowa
- ☐ organizacja dnia zawodów
- ☐ analiza po zawodach



4. Ważna uwaga

Materiał wspiera pracę trenera, ale nie zastępuje profesjonalnej oceny, doświadczenia ani obowiązujących zasad bezpieczeństwa. Zawsze kieruj się dobrem zawodnika i przestrzegaj regulaminów.



Wskazówka: wybieraj tylko te narzędzia, które są potrzebne danemu zawodnikowi i etapowi przygotowań.

MODUŁ 01

Fundamenty planowania przygotowania do zawodów

Ten moduł pomaga uporządkować punkt wyjścia, określić cele startowe i wybrać właściwy plan przygotowań.

W tym module:

- mapa całego procesu przygotowania
- profil zawodów i cele startowe
- plany przygotowań: 8, 6 i 4 tygodnie do zawodów



Mapa całego procesu przygotowania



Profil zawodów i cele startowe



Pisz konkretnie i mierzalnie.

A) Informacje o zawodach

Nazwa zawodów _____

Data _____

Miejsce _____

Poziom _____

Konkurencje _____

B) Zawodnik / grupa

Imię i nazwisko _____

Kategoria _____

Trener prowadzący _____

C) Główne cele startowe

1 _____

2 _____

3 _____

D) Priorytety techniczne

Przedstartowe

- _____
- _____
- _____
- _____

W trakcie startu

- _____
- _____
- _____
- _____

E) Priorytety mentalne

- _____
- _____
- _____

F) Kryteria sukcesu

- ☐ wykonanie planu _____
- ☐ stabilność elementów _____
- ☐ opanowanie emocji _____
- ☐ bezpieczny start _____

G) Ryzyka / ograniczenia

H) Plan komunikacji trener–zawodnik

- _____
- _____
- _____

Plan przygotowań: 8 tygodni do zawodów

Wpisz główne akcenty treningowe i poziom obciążenia dla każdego tygodnia.

	Główny cel	Akcent techniczny	Obciążenie	Kontrola / weryfikacja	Regeneracja / uwagi
Tydzień 8					
Tydzień 7					
Tydzień 6					
Tydzień 5					
Tydzień 4					
Tydzień 3					
Tydzień 2					
Tydzień 1					



gotowość



obserwacja



ostrożnie



organizacja

Plan przygotowań: 6 tygodni do zawodów

Wybierz ten wariant, gdy okres przygotowania jest krótszy
i wymaga większej koncentracji na priorytetach.

Priorytet tygodnia	Elementy kluczowe	Objętość / intensywność	Monitorowanie gotowości	Uwagi trenera
Tydzień 6				
Tydzień 5				
Tydzień 4				
Tydzień 3				
Tydzień 2				
Tydzień 1				

Wskazówki

- ✓ nie dodawaj zbyt wielu nowych elementów
- ✓ kontroluj zmęczenie
- ✓ zapisuj obserwacje po każdej jednostce
- ✓ utrzymuj jasny cel tygodnia

Plan przygotowań: 4 tygodnie do zawodów

Wariant skrócony przeznaczony dla sytuacji, w których do startu pozostaje niewiele czasu.

1 Plan tygodniowy

	Cel tygodnia	Najważniejsze zadania	Kontrola gotowości	Regeneracja	Uwagi
Tydzień 4					
Tydzień 3					
Tydzień 2					
Tydzień 1					

2 Najważniejsze priorytety przed startem

- ☐ stabilność programu
- ☐ bezpieczeństwo elementów
- ☐ opanowanie tempa
- ☐ koncentracja
- ☐ organizacja dnia zawodów



Skup się na jakości wykonania, a nie na nadmiarze bodźców.

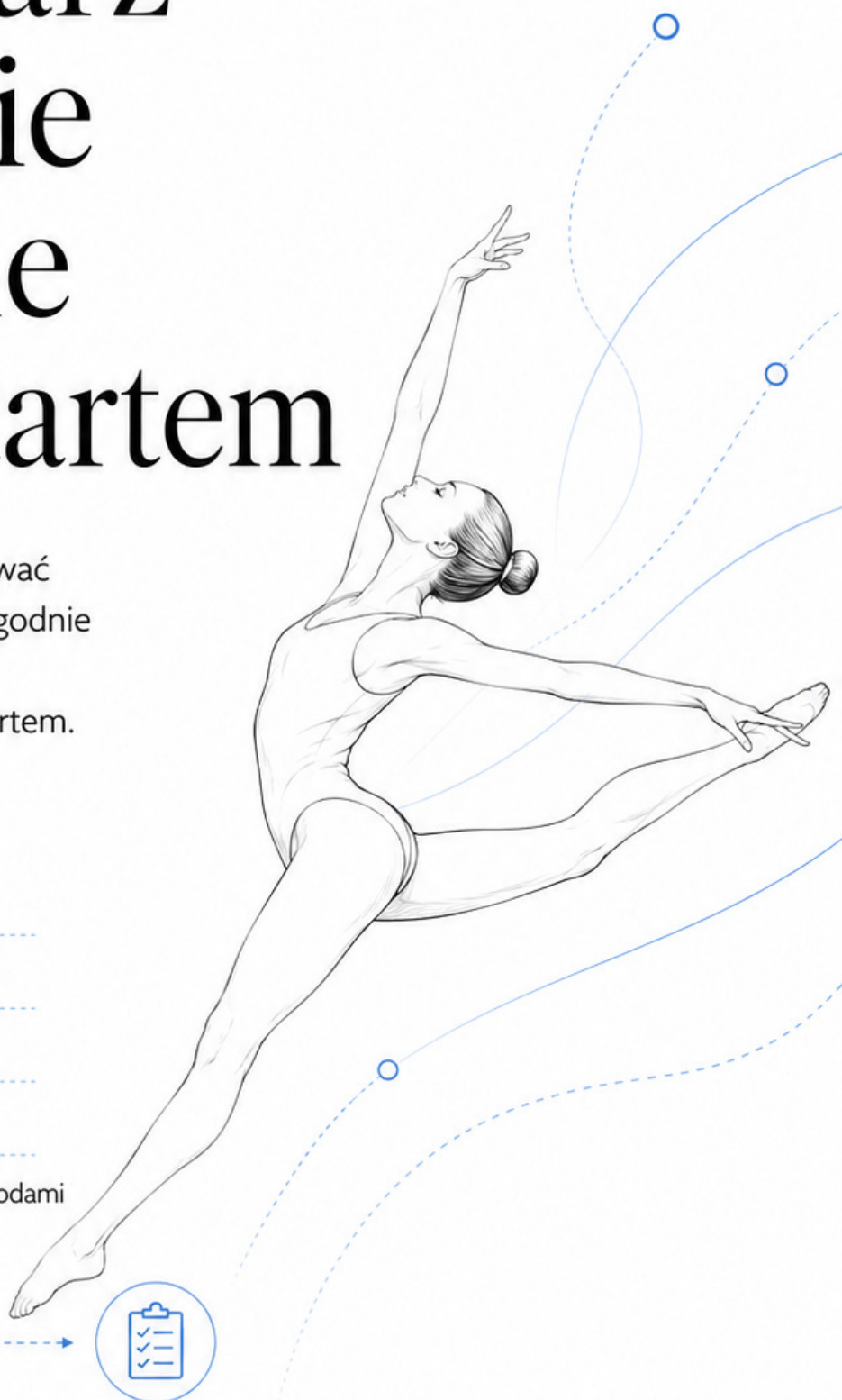
MODUŁ 02

Kalendarz i ostatnie tygodnie przed startem

Ten moduł pomaga uporządkować kalendarz startowy, ostatnie tygodnie przed zawodami oraz działania w kluczowych dniach przed startem.

W tym module:

- kalendarz sezonu startowego
- tygodniowy mikrocykl przedstartowy
- 14 dni do zawodów
- 7 dni do zawodów
- ostatnie 72 godziny i dzień przed zawodami



Kalendarz sezonu startowego

Zaplanuj wszystkie starty, etapy przygotowań i najważniejsze punkty kontrolne w sezonie.

A) Przegląd sezonu

Sezon _____ Trener _____
Klub _____ Zawodnik / grupa _____

B) Kalendarz sezonu

Miesiąc	Zawody / wydarzenie	Cel startu	Priorytet	Status przygotowań	Uwagi
Styczeń					
Luty					
Marzec					
Kwiecień					
Maj					
Czerwiec					
Lipiec					
Sierpień					
Wrzesień					
Październik					
Listopad					
Grudzień					

C) Legenda

 start docelowy

 start kontrolny

 organizacja

 ryzyko / konflikt

D) Najważniejsze daty

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Tygodniowy mikrocykl przedstartowy

Rozpisz tydzień przedstartowy tak, aby zachować jasny cel każdego dnia i kontrolować obciążenia.

A) Informacje ogólne

Tydzień	Data	Zawodnik / grupa	Główny cel tygodnia
_____	_____	_____	_____

B) Plan tygodnia

	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
Cel dnia							
Jednostka / zadania							
Akcent techniczny							
Intensywność							
Regeneracja							
Notatki							

C) Kontrola tygodnia

- ☐  objętość pod kontrolą
- ☐  zmęczenie obserwowane
- ☐  plan wykonany
- ☐  zawodnik gotowy

D) Sygnały ostrzegawcze

- _____
- _____
- _____
- _____

14 dni do zawodów

Uporządkuj dwa ostatnie tygodnie przed startem i zaznacz najważniejsze zadania w każdym obszarze.

A) Odliczanie do startu

Dzień -14	Dzień -13	Dzień -12	Dzień -11	Dzień -10	Dzień -9	Dzień -8
Dzień -7	Dzień -6	Dzień -5	Dzień -4	Dzień -3	Dzień -2	Dzień -1

B) Obszary do zaplanowania

1. Technika

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Obciążenie i regeneracja

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. Organizacja

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Gotowość mentalna

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

C) Punkty kontrolne

☐ program gotowy

☐ sprzęt sprawdzony

☐ transport potwierdzony

☐ plan rozgrzewki ustalony

☐ ryzyka zapisane

D) Najważniejsze decyzje na 14 dni przed startem

7 dni do zawodów

Skup się na stabilizacji, jakości wykonania i spokojnej organizacji ostatniego tygodnia.

A) Plan 7 dni

	Dzień -7	Dzień -6	Dzień -5	Dzień -4	Dzień -3	Dzień -2	Dzień -1
Priorytet dnia							
Najważniejsze zadanie							
Kontrola gotowości							
Regeneracja / sen							
Uwagi							

B) Najważniejsze priorytety

- ☐ stabilność programu
- ☐ bezpieczeństwo elementów
- ☐ opanowanie tempa
- ☐ koncentracja
- ☐ organizacja dnia zawodów
- ☐ komunikacja trener–zawodnik

C) Pamiętaj



Mniej znaczy więcej —
w ostatnim tygodniu
stawiaj na jakość,
a nie na nadmiar zmian.

Ostatnie 72 godziny

Zaplanuj trzy ostatnie doby przed zawodami, aby ograniczyć chaos i zostawić miejsce na spokojne wykonanie planu.

A) 72–48 godzin

Najważniejsze zadania

- _____
- _____
- _____
- _____

Regeneracja

- _____
- _____
- _____

Organizacja

- _____
- _____
- _____

Uwagi

- _____
- _____
- _____

48–24 godziny

Najważniejsze zadania

- _____
- _____
- _____
- _____

Regeneracja

- _____
- _____
- _____

Organizacja

- _____
- _____
- _____

Uwagi

- _____
- _____
- _____

24–0 godzin

Najważniejsze zadania

- _____
- _____
- _____
- _____

Regeneracja

- _____
- _____
- _____

Organizacja

- _____
- _____
- _____

Uwagi

- _____
- _____
- _____

B) Szybka kontrola

☐

dokumenty

☐

ubiór

☐

jedzenie / nawodnienie

☐

sprzęt

☐

plan przejazdu

☐

kontakt z rodzicem / klubem

C) Czego unikać?

- _____
- _____
- _____

Dzień przed zawodami

Ułóż prosty plan dnia poprzedzającego start i upewnij się, że nic ważnego nie zostało pominięte.

A) Podstawowe informacje

Data _____ Zawodnik / grupa _____
Zawody _____ Godzina wyjazdu / zbiórki _____

B) Plan dnia

Godzina	Działanie	Cel	Status	Uwagi

C) Wieczorna kontrola

- ☐ torba spakowana _____
- ☐ dokumenty gotowe _____
- ☐ strój przygotowany _____
- ☐ posiłki zaplanowane _____
- ☐ sen zaplanowany _____
- ☐ kontakt potwierdzony _____

D) Ważne

Unikaj przeciążania zawodnika nowymi informacjami. Priorytetem jest spokój, jasność i regeneracja.

MODUŁ 03

System oceny gotowości zawodnika

Ten moduł pomaga ocenić gotowość fizyczną, techniczną i mentalną zawodnika oraz uporządkować decyzje przed startem.

W tym module:

- mapa gotowości startowej
- gotowość fizyczna
- gotowość techniczna
- gotowość mentalna
- zmęczenie, regeneracja i obciążenie



Mapa gotowości startowej

Oceń zawodnika krok po kroku, zanim podejmiesz decyzję o gotowości do startu.



Gotowość fizyczna

Zbierz najważniejsze obserwacje fizyczne, zanim ocenisz gotowość zawodnika do startu.

A) Informacje podstawowe

Data	Zawodnik	Konkurencja	Trener

B) Ocena

Obszar	Ocena 1–5	Obserwacja	Decyzja
samopoczucie fizyczne			
ból / dyskomfort			
zakres ruchu			
świeżość / dynamika			
koordynacja			
tolerancja obciążenia			
objawy zmęczenia			

C) Szybkie pytania

- ☐ czy coś boli?
-
- ☐ czy ruch jest swobodny?
-
- ☐ czy zawodnik czuje świeżość?
-
- ☐ czy można bezpiecznie startować?

D) Wniosek

 zielone światło	 żółte światło	 czerwone światło

Gotowość techniczna

Oceń stabilność programu, jakość wykonania i bezpieczeństwo elementów przed startem.

A) Informacje podstawowe

Data	Zawodnik	Konkurencja	Trener

B) Ocena

Obszar	Ocena 1–5	Obserwacja	Ryzyko	Decyzja
stabilność programu				
jakość lądowań				
bezpieczeństwo elementów				
rytm i tempo				
łączenia / przejścia				
zgodność z planem startowym				
pewność wykonania				

C) Szybkie pytania

☐ czy program jest stabilny?

☐ czy elementy są bezpieczne?

☐ czy tempo jest pod kontrolą?

☐ czy zawodnik zna plan startu?

D) Wniosek

zielone światło

żółte światło

czerwone światło

Gotowość mentalna

Sprawdź koncentrację, pewność siebie i poziom napięcia przed startem.

A) Informacje podstawowe

Data	Zawodnik	Konkurencja	Trener

B) Ocena

Obszar	Ocena 1–5	Obserwacja	Wsparcie trenera	Decyzja
koncentracja				
pewność siebie				
poziom napięcia				
reakcja na presję				
motywacja				
komunikacja				
gotowość do startu				

C) Szybkie pytania

☐ czy zawodnik jest skupiony?

☐ czy napięcie jest pod kontrolą?

☐ czy wie, na czym ma się skupić?

☐ czy potrzebuje krótkiego wsparcia?

D) Krótka strategia przed startem

Zmęczenie, regeneracja i obciążenie

Zbierz najważniejsze sygnały, aby odpowiednio dopasować obciążenie przed startem.

A) Informacje podstawowe

Data	Zawodnik	Mikrocykl	Trener
_____	_____	_____	_____

B) Ocena

Obszar	Ocena 1–5	Obserwacja	Znaczenie	Decyzja
sen				
regeneracja				
poziom zmęczenia				
ból / dyskomfort				
objętość treningowa				
intensywność				
gotowość do pracy				

C) Szybkie pytania

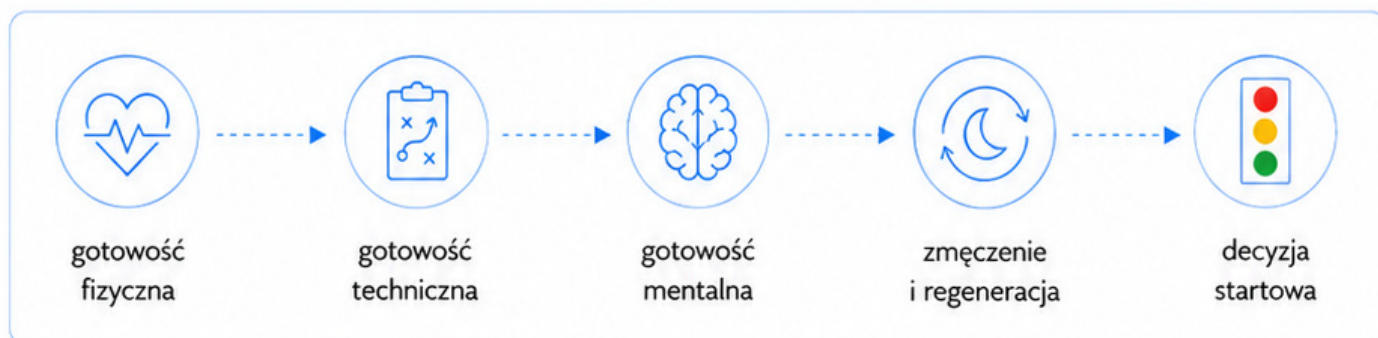
- ☐ czy zawodnik jest wyparty?
-
- ☐ czy są sygnały przeciążenia?
-
- ☐ czy ostatnie obciążenia były adekwatne?
-
- ☐ czy potrzebna jest korekta planu?

D) Decyzja obciążeniowa

 utrzymaj plan	 zmniejsz / obserwuj	 zatrzymaj / oceń ponownie

System Światel

Połącz obserwacje i wybierz decyzję: zielone, żółte lub czerwone światło.



Zielone światło

start możliwy

- plan stabilny
- obciążenie pod kontrolą
- zawodnik gotowy



Żółte światło

obserwacja / korekta

- potrzebna drobna modyfikacja
- ważne monitorowanie
- krótkie wsparcie trenera



Czerwone światło

zatrzymanie / ponowna ocena

- wysokie ryzyko
- objawy przeciążenia lub brak gotowości
- najpierw bezpieczeństwo



Notatka do decyzji

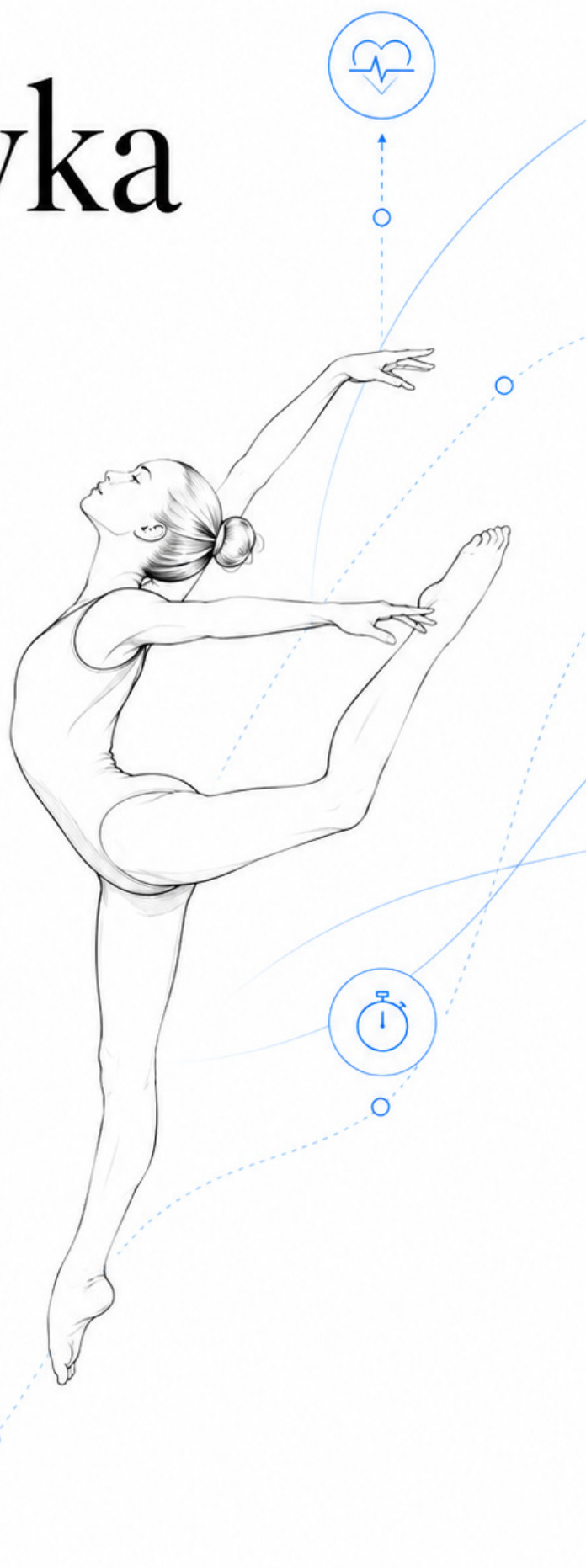
MODUŁ 04

Rozgrzewka startowa

Ten moduł pomaga zaplanować skuteczną rozgrzewkę przedstartową, dopasować ją do zawodnika i konkurencji oraz przygotować ciało i uwagę do występu.

W tym module:

- zasady skutecznej rozgrzewki przedstartowej
- pełna rutyna rozgrzewkowa — 20 minut
- skrócona rutyna rozgrzewkowa — 12 minut
- dostosowanie rozgrzewki do konkurencji i zawodnika
- mobilizacja i aktywacja przed startem
- ostatnie minuty przed występem



Zasady skutecznej rozgrzewki przedstartowej

Ułóż rozgrzewkę tak, aby przygotować ciało, uwagę i jakość wykonania bez zbędnego przeciążenia.

1



Celowość

każdy element rozgrzewki ma mieć konkretny cel.

2



Progresja

przechodź od ogółu do specyfiki startowej.

3



Specyfika

uwzględnij wymagania konkurencji i programu.

4



Kontrola tempa

pilnuj rytmu i czasu, nie przeciążaj zawodnika.

5



Aktywacja

włącz ciało do pracy, ale zostaw świeżość.

6



Gotowość mentalna

pomóż zawodnikowi wejść w skupienie.

Czego unikać?



chaotycznych zmian



zbyt długiej rozgrzewki



nowych elementów



nadmiaru bodźców

Szybka kontrola trenera



czas pod kontrolą



plan jasny



zawodnik aktywny



bezpieczeństwo zachowane

Pełna rutyna rozgrzewkowa — 20 minut

Rozpisz pełną przedstartową rutynę rozgrzewkową krok po kroku.

1	0–4 min	<table><thead><tr><th>Cel</th><th>Działania</th><th>Uwagi</th></tr></thead><tbody><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr></tbody></table>	Cel	Działania	Uwagi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cel	Działania	Uwagi												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
2	5–8 min	<table><thead><tr><th>Cel</th><th>Działania</th><th>Uwagi</th></tr></thead><tbody><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr></tbody></table>	Cel	Działania	Uwagi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cel	Działania	Uwagi												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
3	9–12 min	<table><thead><tr><th>Cel</th><th>Działania</th><th>Uwagi</th></tr></thead><tbody><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr></tbody></table>	Cel	Działania	Uwagi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cel	Działania	Uwagi												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
4	13–16 min	<table><thead><tr><th>Cel</th><th>Działania</th><th>Uwagi</th></tr></thead><tbody><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr></tbody></table>	Cel	Działania	Uwagi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cel	Działania	Uwagi												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
5	17–20 min	<table><thead><tr><th>Cel</th><th>Działania</th><th>Uwagi</th></tr></thead><tbody><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr></tbody></table>	Cel	Działania	Uwagi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cel	Działania	Uwagi												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												
_____	_____	_____												

Kontrola

- ☐ czas zachowany
- ☐ temperatura ciała odpowiednia
- ☐ zawodnik skupiony
- ☐ obciążenie adekwatne

Skrócona rutyna rozgrzewkowa — 12 minut

Wariant skrócony do sytuacji, w których trzeba szybko przygotować zawodnika do startu.

1

0–3 min

pobudzenie i mobilność



Cel



Najważniejsze działania



Uwagi

2

4–6 min

aktywacja kluczowa



Cel



Najważniejsze działania



Uwagi

3

7–9 min

próby techniczne



Cel



Najważniejsze działania



Uwagi

4

10–12 min

koncentracja i wejście



Cel



Najważniejsze działania



Uwagi

Priorytety

- ☐ jakość ruchu
- ☐ bezpieczeństwo
- ☐ jasny fokus
- ☐ minimum zmian

Pamiętaj



Krótką rozgrzewka ma być prosta, celowa i spokojna.

Dostosowanie rozgrzewki do konkurencji i zawodnika

Dopasuj akcenty rozgrzewki do wymagań konkurencji, poziomu zawodnika i jego aktualnych potrzeb.

A) Czynniki indywidualne

poziom zawodnika	wiek / etap	historia urazów	dominujące potrzeby	temperament startowy
☐	☐	☐	☐	☐
_____	_____	_____	_____	_____

B) Dostosowanie do konkurencji

Konkurencja	Najważniejsza aktywacja	Kluczowe elementy rozgrzewki	Czego nie przeciążać	Uwagi
skok				
poręcze / drażek				
równoważnia				
ćwiczenia wolne				

C) Dostosowanie do zawodnika

Mobilizacja i aktywacja przed startem

Wybierz krótkie działania, które przygotują ciało i układ nerwowy do bezpiecznego, jakościowego startu.

1) Mobilizacja



obszary

działania

uwagi

2) Aktywacja



obszary

działania

uwagi

3) Pobudzenie startowe



obszary

działania

uwagi

Szybka kontrola

- ☐ ruch swobodny
- ☐ ciało aktywne
- ☐ zawodnik skupiony
- ☐ bez przeciążenia



Wskazówka

Zostaw zawodnikowi poczucie świeżości i gotowości, nie zmęczenia.

Ostatnie minuty przed występem

Uporządkuj ostatnie chwile przed wejściem, aby zawodnik zachował spokój, jasność i gotowość do wykonania.

A) Plan 10–5–2–1



10 minut

oddech / ustawienie / sprzęt



5 minut

hasło / rytm / koncentracja



2 minuty

ciało / uwaga / spokój



1 minuta

gotowość / wejście / start

B) Krótki kontakt z trenerem

☐

jedno główne zadanie

☐

jedno słowo kluczowe

☐

czy plan jest jasny

☐

czy zawodnik jest spokojny

☐

czy wejście jest gotowe

C) Czego nie dokładać?

☐

nowych wskazówek

☐

nadmiaru bodźców

☐

presji wyniku

☐

chaotycznych zmian

D) Ostatnia decyzja



gotowy



obserwacja



zatrzymaj / oceń

MODUŁ 05

Checklisty i organizacja dnia zawodów

Ten moduł pomaga uporządkować najważniejsze listy kontrolne, logistykę i przebieg dnia zawodów, aby ograniczyć chaos i działać spokojnie oraz profesjonalnie.

W tym module:

- lista kontrolna zawodnika
- lista kontrolna trenera
- sprzęt, dokumenty i wyposażenie
- wyjazd i logistyka zawodów
- harmonogram dnia zawodów
- plan awaryjny „Co jeśli...?”



Lista kontrolna zawodnika

Sprawdź najważniejsze elementy przed wyjazdem i przed wejściem na salę zawodów.

A) Informacje podstawowe

Data	_____
Zawody	_____
Zawodnik	_____
Konkurencja / grupa	_____

B) Co zabrać?

1) Strój i wygląd 	2) Jedzenie i nawodnienie 	3) Dokumenty i organizacja 	4) Gotowość przed startem 
☐ strój startowy	☐ butelka z wodą	☐ zgoda / dokument	☐ sen
☐ dodatkowy komplet	☐ lekki posiłek	☐ plan dnia	☐ spokój
☐ ochraniacze / akcesoria	☐ przekąska	☐ kontakt do trenera	☐ rozgrzewka ustalona
☐ gumka / spinki	☐ plan jedzenia	☐ godzina zbiórki	☐ hasło startowe
☐ ręcznik			

C) Ostatnia kontrola



- ☐ wszystko spakowane
- ☐ nic nie boli
- ☐ plan jest jasny
- ☐ sprzęt sprawdzony
- ☐ zawodnik gotowy

D) Uwagi

Lista kontrolna trenera

Uporządkuj najważniejsze działania organizacyjne, techniczne i komunikacyjne przed zawodami.

A) Informacje podstawowe

Data	
Zawody	
Grupa / zawodnik	
Miejsce	

B) Kluczowe obszary

1) Zawodnicy  ☐ obecność potwierdzona ☐ stan zdrowia sprawdzony ☐ plan startu jasny ☐ grupa gotowa	2) Dokumenty  ☐ lista startowa ☐ zgody / identyfikacja ☐ harmonogram ☐ numery kontaktowe
3) Sprzęt i organizacja  ☐ muzyka / materiały ☐ sprzęt pomocniczy ☐ transport ☐ czas zbiórki	4) Komunikacja  ☐ rola każdego jasna ☐ kontakt z rodzicami / klubem ☐ plan awaryjny ☐ ostatnie ustalenia

C) Priorytety trenera ☐ bezpieczeństwo ☐ spokój ☐ jasna komunikacja ☐ kontrola czasu	D) Uwagi operacyjne
---	---

Sprzęt, dokumenty i wyposażenie

Spisz wszystko, co musi być przygotowane, spakowane i sprawdzone przed wyjazdem na zawody.

A) Zakres kontroli

Data	Zawody	Zespół / zawodnik	Osoba odpowiedzialna
.....			

B) Lista sprzętu, dokumentów i wyposażenia

Element	Kategoria	Odpowiada	Spakowane	Sprawdzone	Uwagi
strój startowy			☐	☐	
sprzęt pomocniczy			☐	☐	
muzyka / nośnik			☐	☐	
dokumenty			☐	☐	
apteczka			☐	☐	
woda / żywność			☐	☐	
materiały trenera			☐	☐	

C) Dokumenty obowiązkowe

- ☐ lista startowa
- ☐ zgody / identyfikacja
- ☐ harmonogram zawodów
- ☐ kontakty awaryjne

D) Braki do uzupełnienia

.....

.....

.....

.....

Wyjazd i logistyka zawodów



Zaplanuj przejazd, zbiórkę i najważniejsze elementy organizacyjne związane z dojazdem.

A) Informacje o wyjeździe

Data Godzina zbiórki

Miejsce zawodów Godzina wyjazdu

Adres Środek transportu

B) Plan przejazdu

Etap	Godzina	Osoba odpowiedzialna	Status	Uwagi
zbiórka				
wyjazd				
przyjazd				
wejście na obiekt				

C) Logistyka na miejscu

- ☐ parking / wejście
- ☐ szatnia
- ☐ kontakt organizacyjny
- ☐ miejsce rozgrzewki
- ☐ punkt zbiórki po starcie

D) Ryzyka logistyczne

-
-
-
-



Zostaw zapas czasu

i potwierdź plan dzień wcześniej.

Harmonogram dnia zawodów

Rozpisz dzień zawodów krok po kroku, aby każdy wiedział, co i kiedy ma zrobić.

A) Informacje podstawowe

Data Zawody

Zawodnik / grupa

Miejsce

B) Plan dnia

Godzina	Działanie	Osoba odpowiedzialna	Status	Uwagi
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	

C) Kluczowe punkty dnia

- 1
- 2
- 3
- 4

D) Priorytet dnia

Najpierw bezpieczeństwo, jasność i spokój.

.....
.....

Plan awaryjny „Co jeśli...?”

Przygotuj prostą reakcję na najczęstsze problemy organizacyjne i startowe.

A) Informacje podstawowe

Data	
Zawody	
Trener	
Kontakt	

B) Sytuacje i reakcje

Sytuacja	Pierwsza reakcja	Plan B	Kontakt / decyzja
opóźnienie			
brak sprzętu			
zmiana harmonogramu			
problem z muzyką			
ból / dyskomfort			
spóźniony transport			

C) Zasada priorytetu

- najpierw bezpieczeństwo
- potem organizacja
- na końcu wynik

D) Ważne numery / kontakty

1.
2.
3.
4.

MODUŁ 06

Zarządzanie zawodnikiem podczas zawodów

Ten moduł pomaga prowadzić zawodnika spokojnie i świadomie między rozgrzewką a startem, w komunikacji z trenerem oraz w sytuacjach stresu i błędu.

W tym module:

- między rozgrzewką a startem
- komunikacja trener – zawodnik
- stres i koncentracja przed występem
- co zrobić po błędzie podczas zawodów



Między rozgrzewką a startem

Uporządkuj czas oczekiwania tak, aby zawodnik zachował gotowość, spokój i koncentrację.

A) Informacje podstawowe

Data Zawody
Zawodnik Konkurencja

B) Plan oczekiwania

po rozgrzewce	10 minut przed	5 minut przed
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

C) Co obserwować?

- ☐ oddech
- ☐ temperatura ciała
- ☐ skupienie
- ☐ poziom napięcia
- ☐ kontakt z trenerem

D) Krótki komunikat trenera

.....
.....
.....
.....

E) Czego unikać?

- ☐ nadmiaru mówienia
- ☐ długiego czekania bez planu
- ☐ chaotycznych zmian
- ☐ presji wyniku

Komunikacja trener–zawodnik

Ustal proste, jasne komunikaty, które pomagają zawodnikowi zachować spokój, koncentrację i gotowość.

A) Informacje podstawowe

Data	Zawody
Zawodnik	Konkurencja

B) Plan komunikacji

Sytuacja	Cel komunikatu	Przykładowe słowa	Obserwacja
przed startem			
w oczekiwaniu			
po błędzie			
po występie			

C) Zasady szybkiej komunikacji

- ☐ jedna główna wskazówka
- ☐ spokojny ton
- ☐ krótki komunikat
- ☐ kontakt wzrokowy
- ☐ jasna decyzja

D) Czego unikać?

- ☐ nadmiaru wskazówek
- ☐ chaotycznych komunikatów
- ☐ oceniania w emocjach
- ☐ presji wyniku

E) Hasło dla zawodnika

.....

.....

.....

.....



Stres i koncentracja przed występem

Rozpoznaj sygnały napięcia i wybierz szybkie działania, które pomagają wrócić do skupienia.

A) Informacje podstawowe

Data Zawody

Zawodnik Konkurencja

B) Ocena sygnałów

Obszar	Obserwacja	Nasilenie 1–5	Działanie
oddech		1 2 3 4 5	
ciało		1 2 3 4 5	
myśli		1 2 3 4 5	
uwaga		1 2 3 4 5	
emocje		1 2 3 4 5	

C) Szybkie pytania

- ☐ czy oddech jest spokojny?
.....
- ☐ czy uwaga jest na zadaniu?
.....
- ☐ czy napięcie jest pod kontrolą?
.....
- ☐ czy zawodnik zna plan wejścia?
.....

D) Plan powrotu do koncentracji

1 minuta	30 sekund	tuż przed startem
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

 gotowość
 obserwacja
 zatrzymaj / oceń

Co zrobić po błędzie podczas zawodów



Uporządkuj reakcję po błędzie tak, aby szybko wrócić do działania i nie tracić kontroli nad kolejnym startem.

A) Informacje podstawowe

Data Zawody
Zawodnik Konkurencja

B) Reakcja w 4 krokach

1 zatrzymaj emocję

.....
.....
.....

2 oceń sytuację

.....
.....
.....

3 przekaz jedno zadanie

.....
.....
.....

4 wróć do planu

.....
.....
.....

C) Krótki komunikat trenera

.....
.....
.....
.....

D) Czego nie robić?

- ☐ nie dokładaj wielu wskazówek
- ☐ nie wracaj do błędu bez końca
- ☐ nie zwiększaj presji
- ☐ nie zmieniaj planu chaotycznie

E) Decyzja po błędzie



kontynuuj plan



uprość / obserwuj



zatrzymaj i oceń

.....
.....
.....

MODUŁ 07

Analiza zawodów i kolejny cykl

Ten moduł pomaga uporządkować wnioski po starcie, ocenić występ, wyciągnąć praktyczne lekcje i zaplanować kolejny cykl przygotowań w sposób spokojny, konkretny i rozwojowy.

W tym module:

- analiza po zawodach
- karta oceny występu
- plan działań po zawodach
- główna karta przygotowania do kolejnych zawodów



Analiza po zawodach

Zbierz najważniejsze wnioski po starcie, aby ocenić przebieg zawodów i przygotować kolejny krok.

A) Informacje podstawowe

Data	
Zawody	
Zawodnik	
Konkurencja	
Trener	

B) Analiza obszarów

Obszar	Co zadziałało	Co poprawić
rozgrzewka		
plan startu		
koncentracja		
wykonanie		
organizacja dnia		
komunikacja		

C) 3 najważniejsze wnioski

1.
2.
3.

D) Ogólna ocena startu

 dobry kierunek  mieszany obraz  wymaga korekty

.....

.....

.....

.....

Karta oceny występu

Oceń jakość startu w kluczowych obszarach, aby uzyskać czytelny obraz wykonania.

A) Informacje podstawowe

Data	
Zawody	
Zawodnik	
Konkurencja	
Trener	

B) Ocena

Obszar	Ocena 1–5	Komentarz	Znaczenie
wykonanie techniczne			
stabilność programu			
lądowania / zakończenia			
koncentracja			
rytm / tempo			
przygotowanie przed startem			
reakcja na stres			

C) Mocne strony

.....
.....
.....
.....

D) Jedna rzecz do poprawy

.....
.....
.....

E) Ocena ogólna

___ / 5	
	
	

Plan działań po zawodach

Zamień wnioski po starcie na konkretne działania treningowe i organizacyjne.

A) Cel po zawodach

Data	
Zawody	
Zawodnik	
główny cel po starcie	

B) Tabela działań

Obszar	Działanie	Odpowiedzialny	Termin	Status

C) 3 priorytety na najbliższy tydzień

1.	
2.	
3.	

D) Kontrola wdrożenia

☐	plan zapisany	
☐	zawodnik zna priorytety	
☐	kolejne kroki ustalone	
☐	termin następnej oceny zapisany	

E) Uwagi

.....
.....
.....

Główna karta przygotowania do kolejnych zawodów

Połącz cel startowy, plan przygotowań i kluczowe punkty kontroli w jednej głównej karcie.

A) Profil startu

Data zawodów	
Nazwa zawodów	
Zawodnik	
Konkurencja	

B) Priorytety przygotowania

techniczny	mentalny	organizacyjny
.....		
.....		
.....		
.....		

C) Oś przygotowań

8 tygodni	6 tygodni	4 tygodnie	2 tygodnie	ostatni tydzień
.....				
.....				

D) Punkty kontroli

☐	gotowość fizyczna	
☐	gotowość techniczna	
☐	gotowość mentalna	
☐	logistyka gotowa	
☐	analiza pośrednia wykonana	

E) Najważniejsza decyzja trenera

.....
.....
.....
.....
.....