

SYSTEM • STRATEGIA • SKUTECZNOŚĆ

KOMPLETNY SYSTEM — PLANOWANIA DLA TRENERÓW GIMNASTYKI™

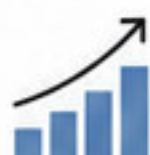


Profesjonalny podręcznik roboczy
do planowania treningów,
progresji umiejętności i sezonu

TRENINGI • PROGRESJE • SEZON • NARZĘDZIA TRENERSKIE



PLANUJ ŚWIADOMIE
jasne cele, spójne działania



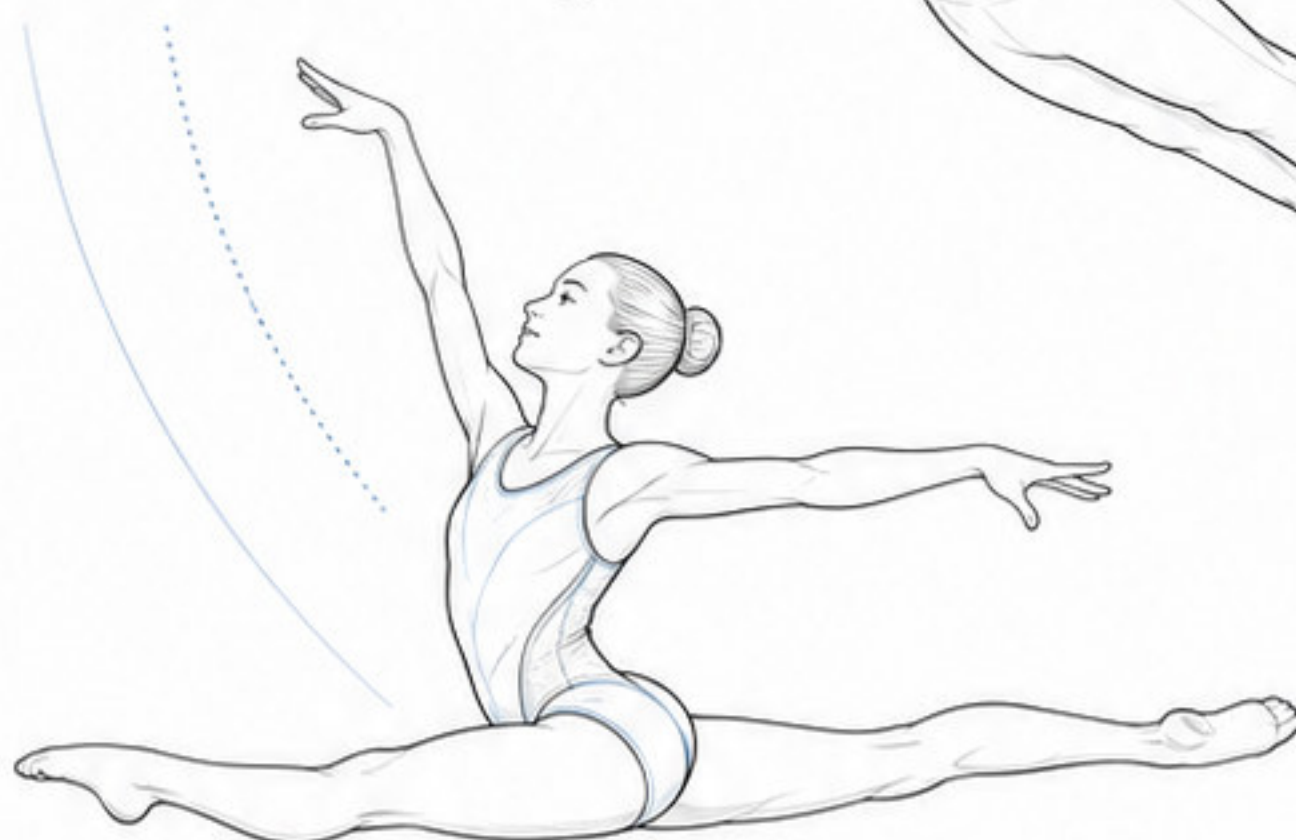
PROGRESJE, KTÓRE DZIAŁAJĄ
bezpieczny rozwój i transfer umiejętności



SEZON POD KONTROLĄ
struktura, periodizacja, gotowość startowa



NARZĘDZIA TRENERA
szablony, formularze, checklisty





PRAWA AUTORSKIE I ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



PRAWA AUTORSKIE

Wszystkie materiały zawarte w niniejszym podręczniku są chronione prawem autorskim.

Przeznaczone są wyłącznie do użytku edukacyjnego i praktycznego przez trenerów gimnastyki.

Kopiowanie, rozpowszechnianie, publikowanie lub udostępnianie całości lub części materiałów bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

Szanuj pracę twórczą i korzystaj z niej odpowiedzialnie.



WAŻNE ZASTRZEŻENIE

Trening gimnastyczny powinien być prowadzony zgodnie z wiekiem, poziomem zaawansowania oraz stanem zdrowia zawodnika.

Trener ponosi odpowiedzialność za dostosowanie ćwiczeń i zapewnienie stałego nadzoru treningowego.



PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- ☒ Sprawdź sprzęt i przestrzeń przed każdym treningiem.
- ☒ Zapewnij odpowiednią rozgrzewkę przed treningiem właściwym.
- ☒ Ucz i utrwalaj techniki bezpiecznego lądowania.
- ☒ Stosuj asekurację i pomoc techniczną zawsze, gdy jest to potrzebne.
- ☒ Dopasuj progresję ćwiczeń do gotowości i możliwości zawodnika.
- ☒ Nie pomijaj regeneracji – odpoczynek jest częścią postępu.
- ☒ Reaguj na ból, zmęczenie i spadek koncentracji.



OSTRZEŻENIE

Ból, zawroty głowy lub utrata kontroli to sygnały ostrzegawcze. Natychmiast przerwij ćwiczenie i ponownie oceń sytuację.

SPIIS TREŚCI

	SEKCJA POCZĄTKOWA	00–03
	MODUŁ 01 PODSTAWY GIMNASTYKI™	04–18
	MODUŁ 02 BIBLIOTEKA PROGRESJI UMIEJĘTNOŚCI™	19–42
	MODUŁ 03 SYSTEM BUDOWANIA TRENINGÓW™	43–57
	MODUŁ 04 GOTOWE PLANY TRENINGOWE™	58–78
	MODUŁ 05 SYSTEM PLANOWANIA SEZONU™	79–94
	MODUŁ 06 ZESTAW NARZĘDZI TRENERSKICH™	95–109
	BONUS 01 SYSTEM PRZYGOTOWANIA DO ZAWODÓW™	110–114
	BONUS 02 KREATOR STACJI GIMNASTYCZNYCH™	115–119
	BONUS 03 PODRĘCZNIK KOREKTY UMIEJĘTNOŚCI TRENERA™	120–124
	BONUS 04 GRY GIMNASTYCZNE I SKARBIEC ZAANGAŻOWANIA™	125–129
	BONUS 05 SYSTEM BIZNESOWY DLA TRENERÓW GIMNASTYKI™	130–134
	STRONA 135 PLAN WDROŻENIA	135



JAK KORZYSTAĆ ZE SPISU:

zaczynij od modułu podstawowego, a następnie wybieraj strony robocze zgodnie z potrzebą treningu.

WPROWADZENIE I SPOSÓB KORZYSTANIA Z SYSTEMU



1. DLA KOGO JEST TEN SYSTEM?

Ten system powstał dla trenerów gimnastyki, którzy chcą oszczędzać czas, planować bezpiecznie i pracować w sposób bardziej systematyczny.



2. CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU?

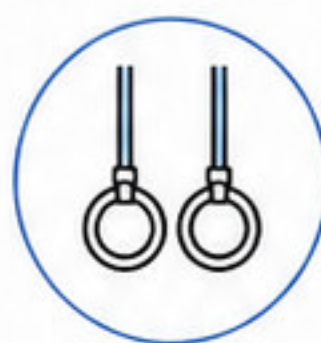
Znajdziesz tu fundamenty treningu, progresje umiejętności, budowanie treningu krok po kroku, gotowe plany treningowe, planowanie sezonu oraz praktyczne narzędzia trenerskie.

3. JAK PRACOWAĆ Z MATERIAŁEM?



PRZED TRENINGIEM

Wybierz cel i plan.
Skorzystaj z gotowych planów lub zbuduj trening krok po kroku.
Dobierz ćwiczenia i progresje dopasowane do grupy.



W TRAKCIE TRENINGU

Prowadź świadomie i elastycznie.
Obserwuj, reaguj i dostosowuj.
Stosuj bezpieczne progresje i dbaj o jakość wykonania.



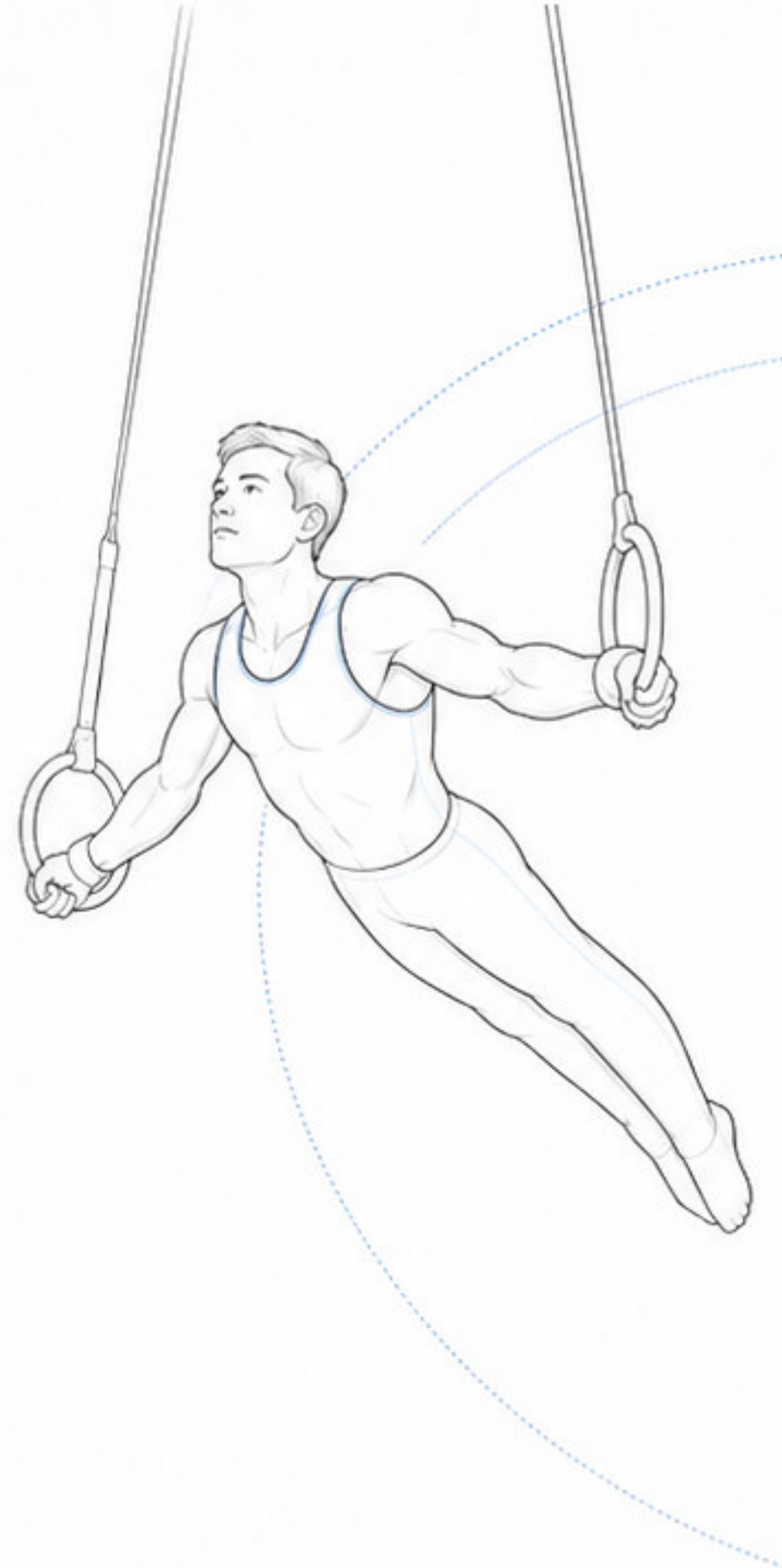
PO TRENINGU

Podsumuj i zaplanuj dalej.
Oceń postępy, zanotuj wnioski i zaplanuj kolejny krok.
Buduj długofalowy rozwój.



WSKAZÓWKA TRENERA

Zamiast korzystać ze wszystkiego naraz, wybieraj tylko te strony, które są potrzebne do realizacji aktualnego celu.



MODUŁ 01 – PODSTAWY GIMNASTYKI™

BEZPIECZNY FUNDAMENT CODZIENNEJ PRACY TRENERA

Ten moduł wprowadza Cię w kluczowe zasady bezpiecznej i skutecznej pracy trenera gimnastyki. Zbudujesz solidne podstawy, które pozwolą Ci planować treningi świadomie, przewidywać ryzyko i wspierać rozwój zawodników na każdym etapie.



W TYM MODUŁE DOWIESZ SIĘ:



BEZPIECZEŃSTWO

Poznasz zasady bezpiecznego prowadzenia treningu i identyfikacji ryzyka.



STRUKTURA TRENINGU

Zrozumiesz układ treningu i rolę poszczególnych jego części.



ROZGRZEWKA

Nauczysz się budować skuteczną rozgrzewkę dopasowaną do treningu.



POZYCJE CIAŁA

Opanujesz kluczowe pozycje ciała i zasady ich poprawnego wykonywania.



RUCH FUNDAMENTALNY I KOMUNIKACJA

Poznasz podstawowe wzorce ruchowe i skuteczne sposoby komunikacji z zawodnikami.

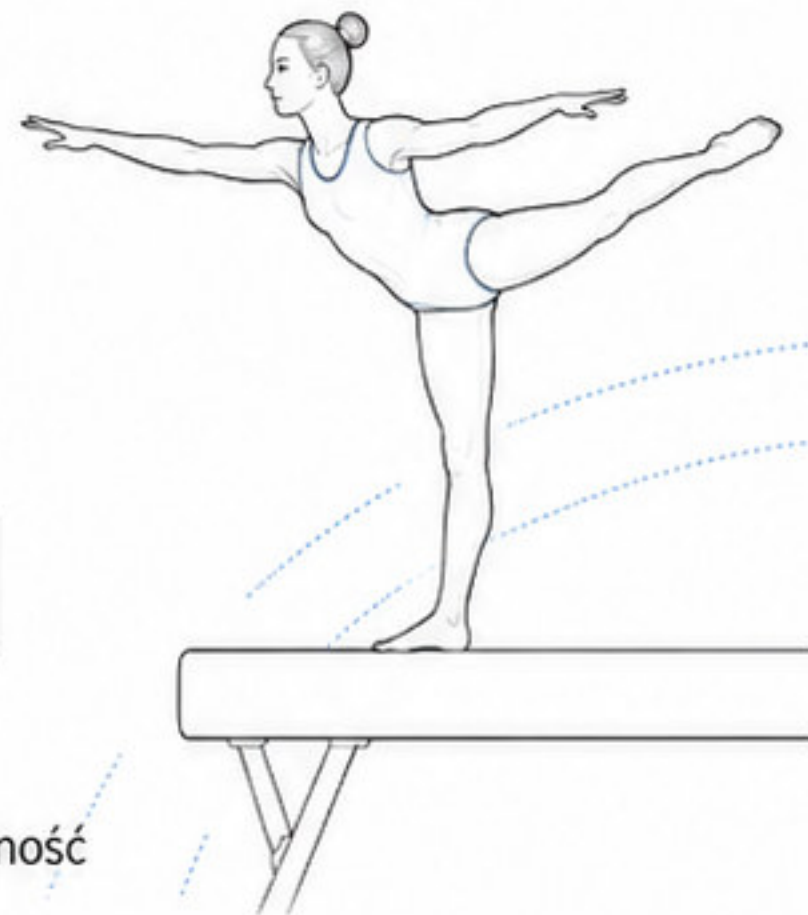


EFEKT MODUŁU

Po ukończeniu tego modułu będziesz potrafił(a):

- ✓ Zaplanować bezpieczny i uporządkowany trening zgodny z dobrymi praktykami.
- ✓ Przeprowadzić skuteczną rozgrzewkę przygotowującą do wysiłku.
- ✓ Nauczyć i kontrolować kluczowe pozycje ciała.
- ✓ Wykorzystać fundamentalne wzorce ruchowe w pracy z zawodnikami.

BEZPIECZEŃSTWO NA SALI GIMNASTYCZNEJ



Kultura bezpieczeństwa w gimnastyce to wspólna odpowiedzialność trenera, zawodników i całego zespołu. To codzienne wybory, które minimalizują ryzyko i tworzą środowisko, w którym każdy może rozwijać się z pewnością i spokojem.



PRZED TRENINGIEM

- ☐ **Sprzęt** – sprawdź stan techniczny i stabilność wszystkich przyrządów.
- ☐ **Przestrzeń** – upewnij się, że sala jest porządna, wolna od przeszkód i odpowiednio oświetlona.
- ☐ **Mata** – zweryfikuj grubość, ułożenie i pokrycie stref upadku.
- ☐ **Liczebność grupy** – dostosuj liczbę zawodników do możliwości nadzoru i charakteru ćwiczeń.
- ☐ **Plan asekuracji** – ustal role, miejsca asekuracji i kluczowe punkty wsparcia.



W TRAKCIE TRENINGU

- ☐ **Komunikacja** – jasno instruuj, potwierdzaj zrozumienie i używaj umówionych sygnałów.
- ☐ **Nadzór** – miej wzrok na całej grupie, szczególnie podczas ćwiczeń o podwyższonym ryzyku.
- ☐ **Jakość lądowania** – stawiaj na technikę i kontrolę, nie na wysokość czy liczbę powtórzeń.
- ☐ **Dostosowanie trudności** – dobieraj zadania do poziomu, doświadczenia i dnia zawodnika.
- ☐ **Reakcja na sygnały zmęczenia** – zwalniaj, modyfikuj lub przerywaj ćwiczenie w razie potrzeby.



CZERWONE FLAGI

- ⚠ Brak koncentracji, rozkojarzenie lub rozmowy na przyrządzie.
- ⚠ Bóle stawów, zawroty głowy, duszności, mrowienie kończyn.
- ⚠ Spieszne przechodzenie do trudniejszych elementów.
- ⚠ Niesprawny sprzęt lub nieprawidłowe ułożenie maty.



WSKAZÓWKA TRENERA

Planuj sesje tak, aby ograniczać chaos i niejasne przejścia. Im bardziej przewidywalny przebieg treningu, tym bezpieczniejsze środowisko dla wszystkich.

STRUKTURA SKUTECZNEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Przemyślana kolejność bloków zwiększa **efektywność** treningu, **bezpieczeństwo** i **zaangażowanie** zawodników.

1		WEJŚCIE I ORGANIZACJA Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie celu i planu treningu.	5 MIN	
2		ROZGRZEWKA OGÓLNA Aktywacja całego ciała, podniesienie tętna, przygotowanie układu krążenia.	8–10 MIN	
3		ROZGRZEWKA SPECYFICZNA / PRZYGOTOWANIE RUCHOWE Ćwiczenia ukierunkowane na umiejętności i ruchy główne treningu.	8–10 MIN	
4		BLOK TECHNICZNY Nauka i doskonalenie elementów technicznych. Skupienie na jakości ruchu.	20–25 MIN	
5		STACJE LUB OBWÓD Rozwój siły, koordynacji, gibkości i wytrzymałości. Praca w formie stacji lub obwodu.	15–20 MIN	
6		UTRWALENIE / GRA ZADANIOWA Zastosowanie umiejętności w działaniu, rywalizacja i zabawa.	5–10 MIN	
7		WYCISZENIE I PODSUMOWANIE Stretching, oddech, podsumowanie treningu, informacje na kolejny trening.	5 MIN	



DLACZEGO TA STRUKTURA DZIAŁA?

- Stopniowo przygotowuje organizm i umysł do wysiłku.
- Umożliwia koncentrację na kluczowych celach treningu.
- Zwiększa efektywność nauki i bezpieczeństwo.
- Utrzymuje zaangażowanie i motywację zawodników.



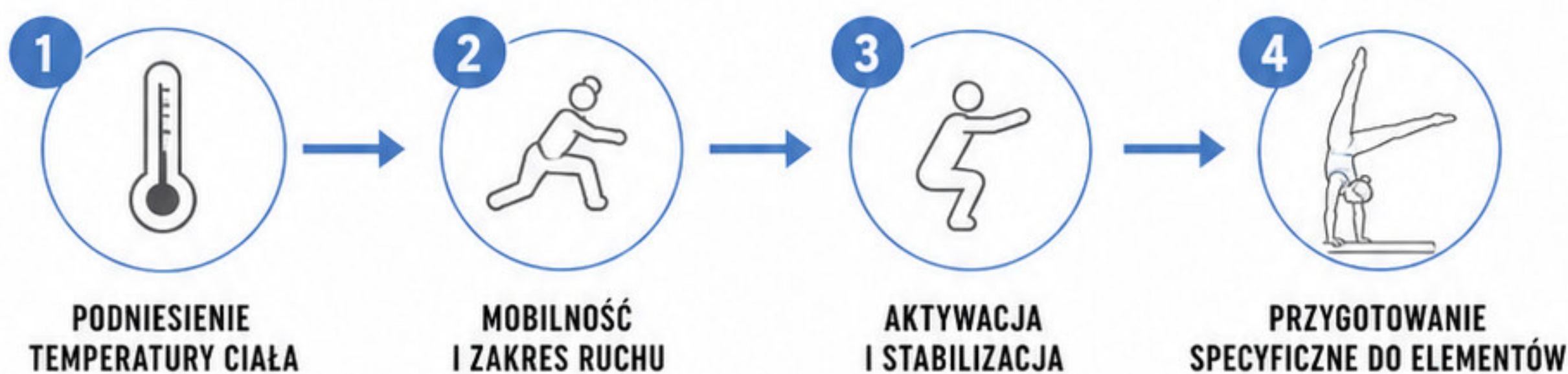
WSKAZÓWKA TRENERA

Dbaj o płynne i krótkie przejścia między blokami.
Jasna komunikacja i gotowe stanowiska oszczędzają czas i energię grupy.

ROZGRZEWKA: OGÓLNA I SPECYFICZNA



Dobrze zaplanowana rozgrzewka przygotowuje ciało i umysł do treningu, zmniejsza ryzyko kontuzji i zwiększa jakość wykonywanych elementów. Powinna być stopniowa, logiczna i dostosowana do celu oraz charakteru treningu.



ETAP		CEL	PRZYKŁADY	CZAS
1	Podniesienie temperatury ciała	Zwiększenie temperatury ciała, przyspieszenie pracy serca i przygotowanie układu krążenia.	Trucht, skakanie przez skakankę, pajacyki, lekkie ćwiczenia dynamiczne.	5–10 min
2	Mobilność i zakres ruchu	Poprawa elastyczności mięśni i zakresu ruchu w stawach.	Krążenia stawów, wymachy, skłony, wykroki z rotacją, dynamiczne rozciąganie.	5–8 min
3	Aktywacja i stabilizacja	Aktywacja mięśni odpowiedzialnych za stabilizację i kontrolę ruchu.	Planki, mostki, ćwiczenia na core, aktywacja pośladków i obręczy barkowej.	5–8 min
4	Przygotowanie specyficzne do elementów	Przygotowanie ciała i układu nerwowego do pracy nad elementami treningu.	Specyficzne ćwiczenia techniczne, wejścia do elementów, kombinacje ułatwione.	5–10 min



DOBRA ROZGRZEWKA POWINNA...

- ☒ Być stopniowa i przemyślana.
- ☒ Dostosowywać się do celu treningu i poziomu zawodników.
- ☒ Aktywować ciało i umysł.
- ☒ Zmniejszać ryzyko kontuzji.
- ☒ Kończyć się tuż przed główną częścią treningu.



WAŻNA WSKAZÓWKA

Rozgrzewka ma przygotować do głównego zadania dnia, a nie zmęczyć zawodników. Jakość, a nie objętość.

PODSTAWOWE POZYCJE CIAŁA

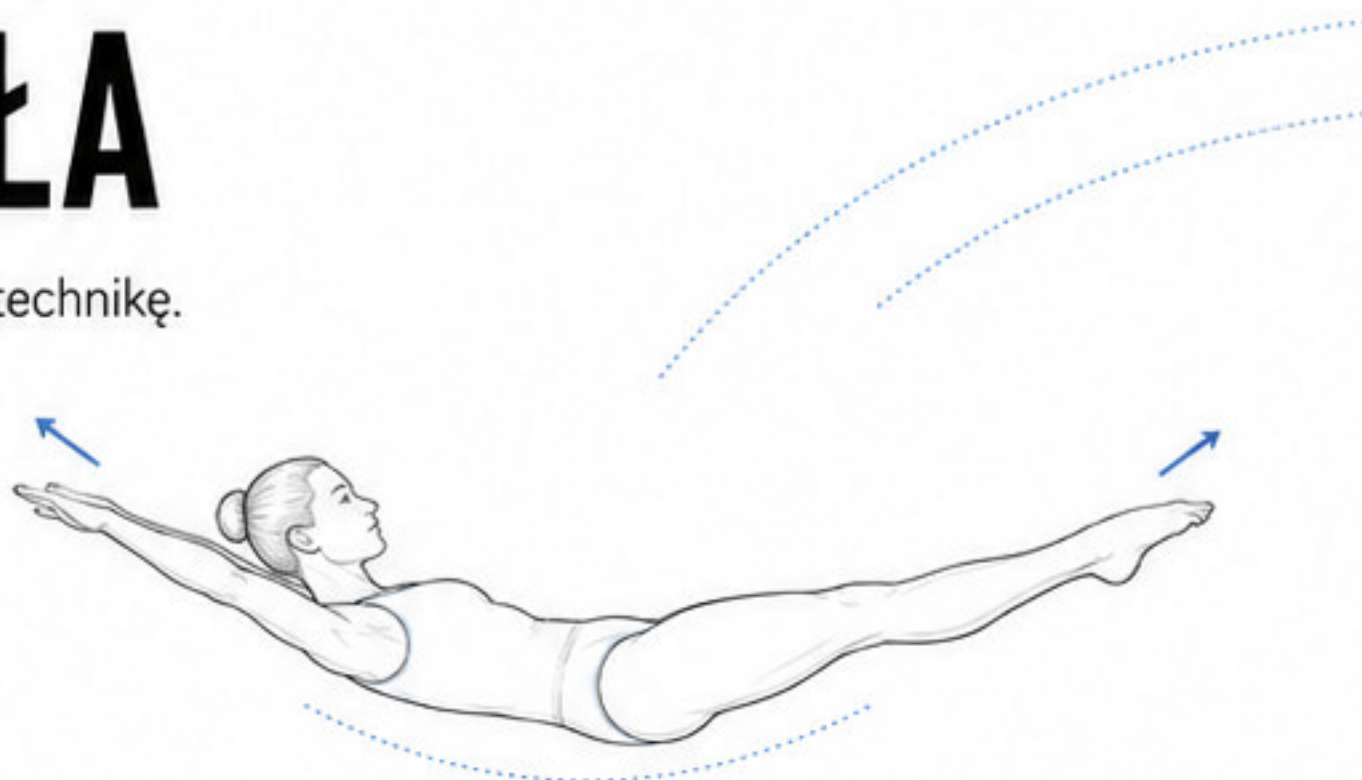
Kluczowe pozycje, które budują siłę, kontrolę i technikę.

1

POZYCJA WYDRAŻONA

Tułów i nogi są napięte, miednica lekko zrotowana, tworząc kształt „łódki”.

→ **WSKAZÓWKA:** długie ciało, biodra wysoko, brzuch mocny.

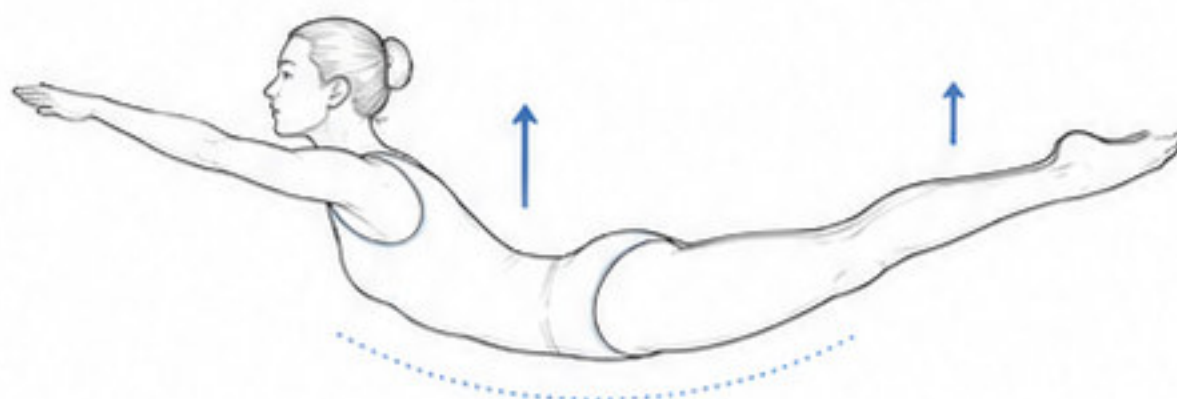


2

POZYCJA ŁUKU

Wyprostowane ciało od dłoni do stóp, unoszone poprzez pracę grzbietu.

→ **WSKAZÓWKA:** ściągnij łopatki, otwórz klatkę piersiową.



3

POZYCJA SKULONA

Ciało złożone, kolana do klatki piersiowej, głowa blisko kolan.

→ **WSKAZÓWKA:** zaokrąglij plecy, obejmij nogi ramionami.



4

ROZKROK

Nogi w szerokim rozkroku, kolana proste, palce napięte.

→ **WSKAZÓWKA:** otwórz biodra, wyciągnij nogi daleko w bok.



5

WYKROK

Jedna noga z przodu zgięta, druga z tyłu wyprostowana.

→ **WSKAZÓWKA:** kolano nad stopą, ciało wyprostowane, biodra skierowane do przodu.



NA CO PATRZEĆ?

- ✓ Napięcie tułowia – brzuch i plecy pracują razem.
- ✓ Ustawienie głowy – w linii z kręgosłupem.
- ✓ Linia rąk i nóg – wyprost i aktywność.
- ✓ Kontrola środka ciała – stabilność w każdej pozycji.



GOTOWY, GDY...

- ✓ Utrzymujesz pozycję 5–10 sekund z dobrą formą.
- ✓ Oddech jest spokojny i kontrolowany.
- ✓ Nie tracisz pozycji przy zmianie lub powtórzeniu.
- ✓ Ciało pracuje równomiernie, bez zbędnego napięcia.



FUNDAMENTALNE WZORCE RUCHU

1 LĄDOWANIE



Co to jest?

Bezpieczne przyjęcie ciężaru ciała po skoku lub z wysokości.



Dlaczego jest ważne?

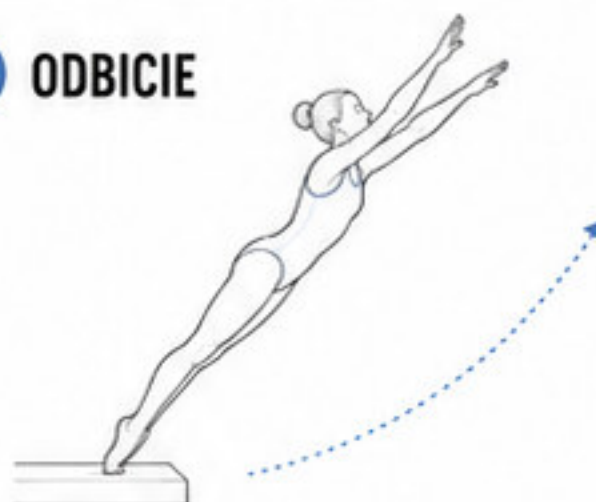
Chroni przed kontuzjami i buduje pewność w wykonywaniu trudniejszych umiejętności.



Wskazówka trenera

Ląduj cicho – ugnij kolana i utrzymaj kontrolę tułowia.

2 ODBICIE



Co to jest?

Aktywne odepchnięcie się od podłoża, które inicjuje ruch w górę.



Dlaczego jest ważne?

Tworzy wysokość, zasięg i czas na wykonanie kolejnych elementów.



Wskazówka trenera

Odepchnij podłogę – wyprostuj ciało w górę.

3 ZWIS



Co to jest?

Zawieszenie ciała na przyrządzie przy wyprostowanych ramionach.



Dlaczego jest ważne?

Buduje siłę chwytu, stabilność barków i przygotowuje do ruchów w podporze i w przewrotach.



Wskazówka trenera

Aktywne ramiona – barki nisko, ciało wydłużone.

4 PODPÓR



Co to jest?

Pozycja podparcia ciała na rękach z zaangażowaniem tułowia.



Dlaczego jest ważne?

Wzmacnia ramiona, tułów i stabilizację – fundament wielu elementów.



Wskazówka trenera

Mocne dłonie, proste ciało i aktywny brzuch.

5 TOCZENIE / PRZEWROT



Co to jest?

Płynne przeniesienie ciała po podłożu w przód lub w tył.



Dlaczego jest ważne?

Uczy kontroli ciała, orientacji w przestrzeni i bezpiecznego poruszania się.



Wskazówka trenera

Zaokrąglaj plecy, chroń głowę, tocz się przez barki.

6 BALANS



Co to jest?

Utrzymanie stabilnej pozycji na ograniczonej podstawie podparcia.



Dlaczego jest ważne?

Rozwija równowagę, koncentrację i kontrolę ciała.



Wskazówka trenera

Patrz w punkt, wydłuż się i utrzymaj napięcie brzucha.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ Brak kontroli tułowia i niewłaściwe ustawienie ciała.
- ✗ Zbyt małe napięcie mięśniowe – „rozluźnione ciało”.
- ✗ Pominięcie przygotowania i rozgrzewki.
- ✗ Zbyt szybkie przechodzenie do trudniejszych elementów.



WSKAZÓWKA TRENERA

Jakość ruchu najpierw, szybkość i trudność później.

Najpierw naucz czystego, kontrolowanego wzorca. Dopiero potem zwiększaj tempo i poziom trudności. Solidne fundamenty to bezpieczny rozwój i lepsze wyniki.

KOMUNIKACJA, SYGNAŁY I JĘZYK TRENERA

Jasna, spójna komunikacja zwiększa bezpieczeństwo, pomaga skupić uwagę zawodników i przekłada się na lepszą jakość wykonania.

Trener, który mówi prosto i konsekwentnie, buduje zaufanie i skuteczniej prowadzi zespół.

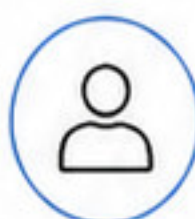


1 PRZED WYKONANIEM



- „Zobacz ruch w głowie.”
- „Ustaw ciało, skup się.”
- „Gotowy? Działamy.”

2 W TRAKCIE



- „Długie ciało.”
- „Mocny brzuch.”
- „Patrz przed siebie.”

3 PO WYKONANIU



- „Dobre lądowanie!”
- „Świetna kontrola.”
- „Zróbmy to jeszcze lepiej.”



ZASADY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI



Mów krótko i jasno – unikaj zbędnych słów.
Proste komunikaty są łatwiejsze do zapamiętania.



Podawaj jeden klucz na raz – skup uwagę na jednym najważniejszym elemencie.



Używaj tych samych sygnałów – konsekwencja buduje zrozumienie i ułatwia reakcję.



Sprawdzaj zrozumienie – zapytaj lub poproś o pokazanie ruchu.



Wzmacniaj to, co zrobiono dobrze – dostrzegaj postępy i doceniaj wysiłek.



Zachowuj spokojny, pewny ton – ton głosu ma większy wpływ niż słowa.



PRZYKŁADY KRÓTKICH KOMEND

- > „Długie ciało.”
- > „Patrz przed siebie.”
- > „Mocny brzuch.”
- > „Miękkie lądowanie.”

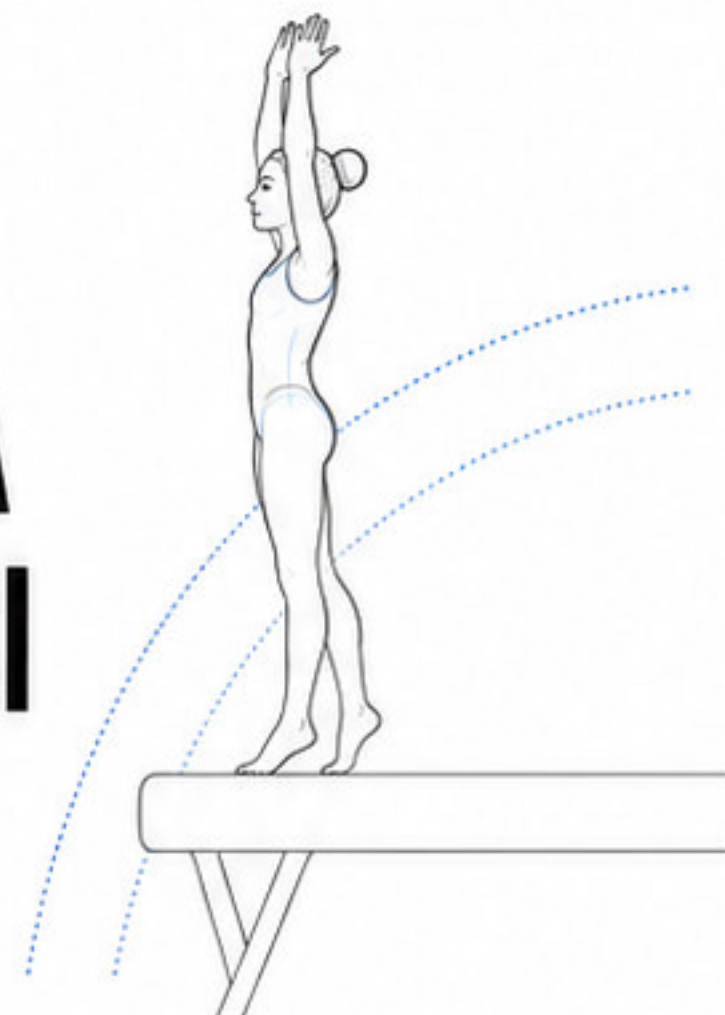


WSKAZÓWKA TRENERA

Mniej słów i jeden precyzyjny klucz działają często lepiej niż długie tłumaczenia.

PRZYGOTOWANIE ZAWODNIKA DO NAUKI NOWEJ UMIEJĘTNOŚCI

Zanim wprowadzisz nową umiejętność, przygotuj zawodnika fizycznie, mentalnie i organizacyjnie. Dobrze zaplanowane podejście zwiększa szanse na sukces, buduje pewność siebie i ogranicza ryzyko.



CO SPRAWDZIĆ PRZED PIERWSZĄ PRÓBĄ?

OBSZAR	NA CO PATRZEĆ?	PRZYKŁAD
Zrozumienie zadania	Czy zawodnik wie, co ma zrobić i jaki jest cel ćwiczenia?	Zawodnik potrafi własnymi słowami opisać ruch i jego efekt.
Gotowość fizyczna	Czy ma odpowiednią siłę, mobilność i kontrolę ciała potrzebną do rozpoczęcia nauki?	Poprawnie wykonuje ćwiczenia przygotowawcze na poziomie założonym przez trenera.
Bezpieczeństwo stanowiska	Czy sprzęt jest stabilny, a przestrzeń wolna od przeszkód?	Maty właściwie ułożone, asekuracja zaplanowana, sprzęt sprawdzony.
Koncentracja	Czy zawodnik jest obecny tu i teraz, skupiony na zadaniu?	Słucha instrukcji, utrzymuje kontakt wzrokowy, nie rozprasza się.
Odwaga / pewność	Czy czuje się gotowy spróbować, bez zbędnego lęku?	Potwierdza gotowość, oddycha spokojnie, postawa ciała jest pewna.



GOTOWY, GDY...

- ✓ Rozumie cel i przebieg ćwiczenia.
- ✓ Spełnia wymagania przygotowania fizycznego.
- ✓ Stanowisko jest bezpieczne i przygotowane.
- ✓ Czuje się skoncentrowany i gotowy do działania.



WAŻNA WSKAZÓWKA

Pierwsza próba powinna być świadoma, kontrolowana i prosta – nie maksymalna. Celem jest pozytywne doświadczenie i zebranie informacji, nie perfekcyjny wynik.

GOTOWOŚĆ FIZYCZNA I MENTALNA ZAWODNIKA



Gotowość oznacza, że zarówno ciało, jak i umysł są przygotowane do wykonania zadania. Gdy obie sfery współpracują, zawodnik może uczyć się, trenować i rozwijać bez niepotrzebnego ryzyka.



CIAŁO

- ☐ **Ból / brak bólu** – brak bólu ostrego lub nasilającego się.
- ☐ **Zakres ruchu** – pełny, symetryczny, bez ograniczeń.
- ☐ **Napięcie i kontrola** – odpowiednie napięcie mięśniowe i kontrola w kluczowych pozycjach.
- ☐ **Energia** – wystarczający poziom energii do wykonania zaplanowanego treningu.
- ☐ **Jakość rozgrzewki** – rozgrzewka została wykonana kompletnie i świadomie.



GŁOWA

- ☐ **Skupienie** – potrafi skupić uwagę na zadaniu.
- ☐ **Zrozumienie zadania** – wie, co ma zrobić i po co.
- ☐ **Pewność** – wierzy w swoje możliwości na danym etapie.
- ☐ **Spokój** – potrafi regulować emocje i oddychać spokojnie.
- ☐ **Gotowość do współpracy** – otwarty na wskazówki i pracę z zespołem.



SYSTEM ŚWIATEL



START

Gotowy do treningu i progresji.

Przykłady:

- Brak bólu, pełny zakres ruchu.
- Skupienie i pewność obecne.
- Energia odpowiednia.



OSTROŻNIE

Trenuj mądrze, dostosuj lub uprość.

Przykłady:

- Lekki dyskomfort lub zmęczenie.
- Trudność ze skupieniem.
- Niepewność w nowym elemencie.



STOP

Nie trenuj, najpierw napraw i oceń.

Przykłady:

- Ostry ból lub pogorszenie objawów.
- Brak kontroli lub duże zmęczenie.
- Lęk, złość, brak motywacji.



PYTANIA PRZED PROGRESJĄ

- | | | | |
|---|---|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Czy zawodnik jest wolny od bólu? | TAK ☐ | NIE ☐ |
| 2 | Czy ma pełny zakres ruchu i kontrolę? | TAK ☐ | NIE ☐ |
| 3 | Czy rozgrzewka była wykonana kompletnie? | TAK ☐ | NIE ☐ |
| 4 | Czy umie wyjaśnić zadanie własnymi słowami? | TAK ☐ | NIE ☐ |
| 5 | Czy jest skupiony i gotowy do nauki? | TAK ☐ | NIE ☐ |
| 6 | Czy jest gotowy do współpracy z zespołem? | TAK ☐ | NIE ☐ |



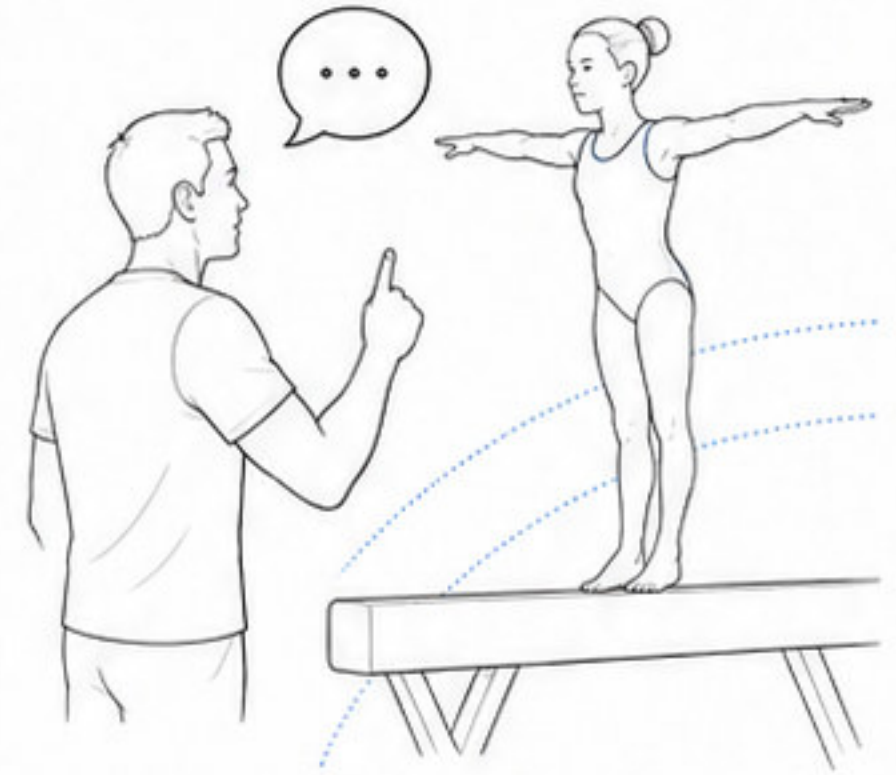
WSKAZÓWKĄ TRENERA

Brak gotowości to informacja, nie porażka.

Twoim zadaniem jest zbierać informacje, regulować obciążenie i wspierać zawodnika w powrocie do gotowości. To najlepsza inwestycja w rozwój i bezpieczeństwo.

OBSERWACJA TECHNIKI I INFORMACJA ZWROTNA

Dobra informacja zwrotna pomaga zawodnikowi poprawić jedną, konkretną rzecz na raz. Jasna, zwięzła i skierowana na działanie buduje pewność siebie oraz przyspiesza rozwój techniki.



NA CO PATRZEĆ?

	POZYCJA STARTOWA	Sprawdź ułożenie ciała na początku ruchu: stopy, ręce, wzrok i ustawienie tułowia.
	NAPIĘCIE TUŁOWIA	Zwróć uwagę na aktywny i stabilny tułów – to baza dla kontroli i równowagi.
	KIERUNEK RUCHU	Sprawdź, czy ruch przebiega we właściwym kierunku: do przodu, w górę lub w linii prostej.
	RYTM	Oceń płynność i tempo ruchu. Zbyt pośpieszenie lub zbyt wolno wpływa na jakość wykonania.
	ŁĄDOWANIE	Sprawdź pozycję podczas lądowania: amortyzacja, równowaga, kontrola i ustawienie ciała.



DOBRA INFORMACJA ZWROTNA

✓ PRZYKŁADY POMOCNE

„Świetnie kontrolujesz lądowanie!”

„Utrzymaj napięty tułów przy odbiciu.”

„Wolnij nogi wyżej w fazie lotu.”

„Skup się na rytmie – spokojnie i płynnie.”

✗ PRZYKŁADY MNIEJ POMOCNE

„Źle!”

„Popraw wszystko.”

„Nie tak, spróbuj jeszcze raz.”



WSKAZÓWKA TRENERA

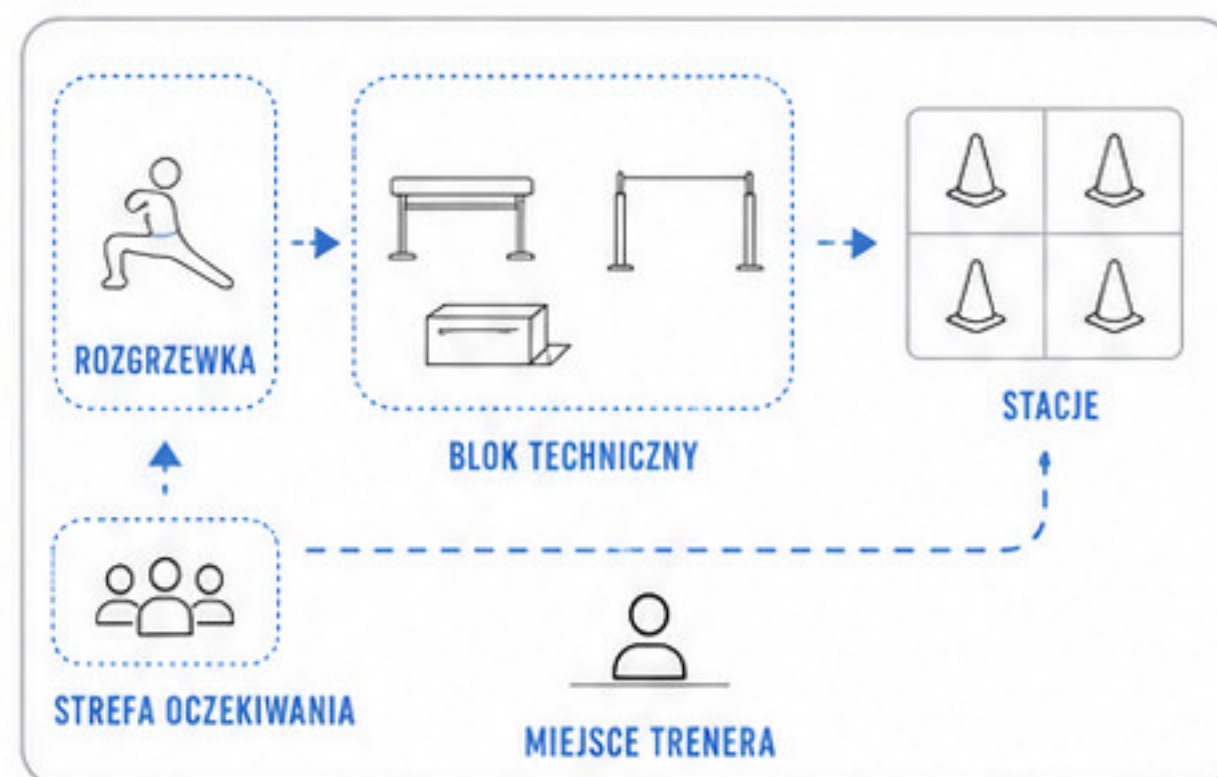
Jedna precyzyjna wskazówka jest bardziej skuteczna niż poprawianie wszystkiego naraz. Daj zawodnikowi szansę na skupienie i zobaczenie efektu w kolejnej próbie.

ZARZĄDZANIE GRUPĄ I ORGANIZACJA PRZESTRZENI

Dobra organizacja przestrzeni i jasne zasady zarządzania grupą zwiększają bezpieczeństwo, poprawiają rytm treningu i zaangażowanie zawodników. Przemysłany układ sali pomaga zachować płynność i skupić uwagę na pracy.



PRZYKŁADOWY UKŁAD SALI



ZASADY DOBREJ ORGANIZACJI

- ✓ **Jasne zasady startu i zakończenia** – wszyscy wiedzą, kiedy zaczynamy i kończymy.
- ✓ **Widoczna kolejność rotacji** – łatwa do zrozumienia i obserwowania.
- ✓ **Zawodnicy w strefie oczekiwania wiedzą, co robić** – brak beczynności i chaosu.
- ✓ **Bezpieczne odległości między stacjami i zawodnikami** – przestrzeń pozwala na bezpieczne ruchy.
- ✓ **Trener widzi całą grupę** – możliwość obserwacji i szybkiej interwencji.
- ✓ **Sprzęt przygotowany z wyprzedzeniem** – brak strat czasu na szukanie lub ustawianie.



DOBÓR ORGANIZACJI DO LICZEBNOŚCI GRUPY

LICZEBNOŚĆ GRUPY	LICZBA STACJI (ZALECANA)	NA CO SKUPIA SIĘ TRENER	DOBRY FORMAT
 MAŁA GRUPA (1-6)	2-3	Technika i jakość ruchu	Praca ciągła lub z krótkimi oczekiwaniami
 ŚREDNIA GRUPA (7-12)	3-5	Kontrola i płynność pracy	Rotacje na stacjach
 DUŻA GRUPA (13+)	5-8	Bezpieczeństwo i zaangażowanie	Stacje z jasnym systemem rotacji



WSKAZÓWKA TRENERA

Krótkie przejścia między zadaniami i widoczne rutyny to klucz do płynnego treningu.



Planuj krótkie przejścia (10–20 s).



Zasygnalizuj zmianę (sygnał dźwiękowy lub werbalny).



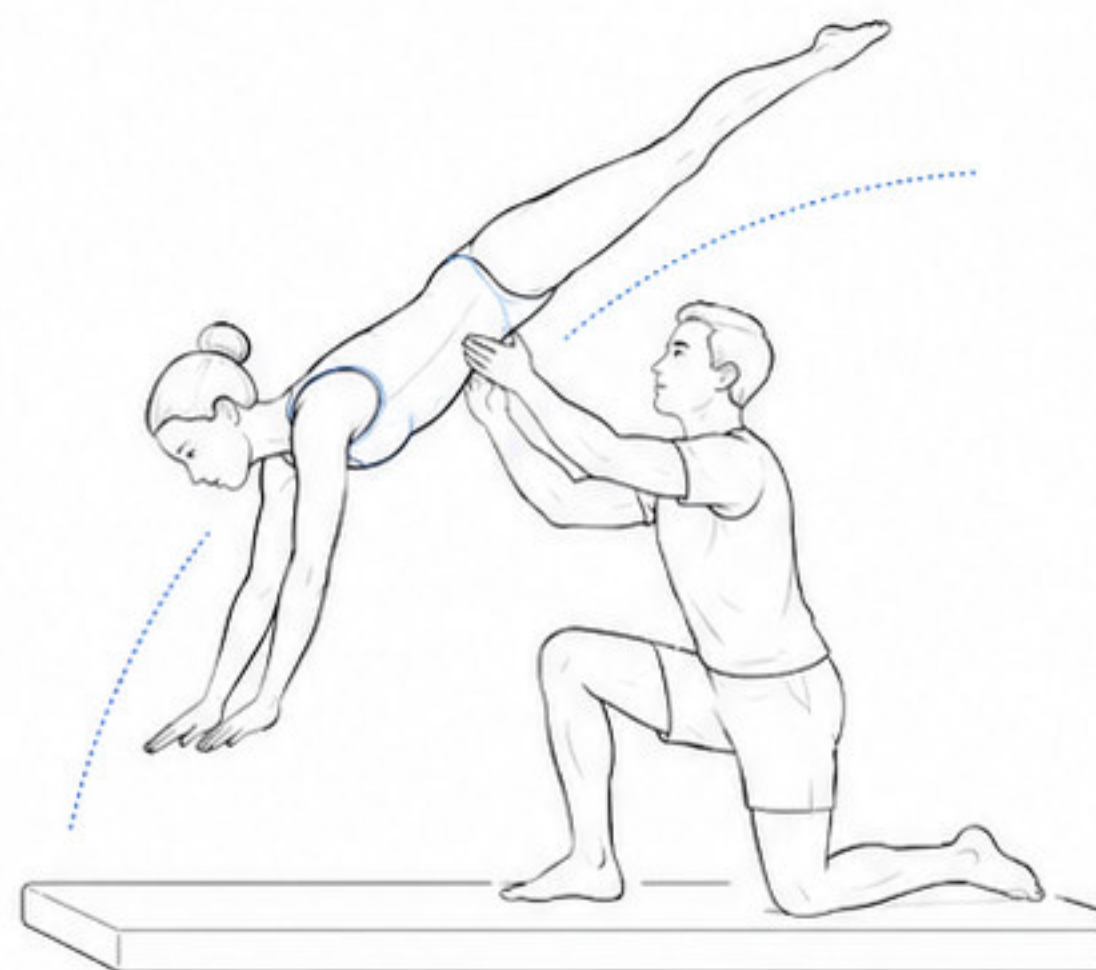
Utrzymuj widoczność i kontakt wzrokowy z całą grupą.



Powtarzaj rutyny – ucz automatyzmu i samodzielności.

ASEKURACJA I POMOC TECHNICZNA

Asekuracja to aktywne wsparcie trenera, które zwiększa bezpieczeństwo i pewność zawodnika podczas nauki nowych elementów i trudniejszych umiejętności.



1 USTAWIENIE TRENERA



Stań stabilnie i blisko zawodnika, w pozycji gotowej do działania. Twoje stopy, kolana i tułów powinny być gotowe do ruchu.

2 MOMENT KONTAKTU



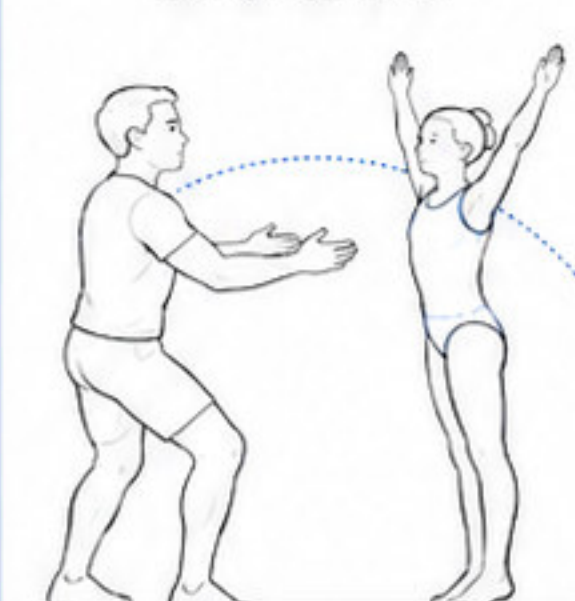
Nawiąż kontakt w kluczowym momencie – tam, gdzie zawodnik najbardziej potrzebuje wsparcia. Kontakt powinien być pewny, ale delikatny.

3 KIERUNEK WSPARCIA



Prowadź ruch zawodnika w kierunku bezpiecznym i zgodnym z celem ćwiczenia. Wspieraj, nie hamuj.

4 BEZPIECZNE ZAKOŃCZENIE



Pomagaj zawodnikowi zakończyć ruch stabilnie i kontrolowanie. Bądź gotowy do przejęcia pełnego wsparcia.



KIEDY ASEKURACJA JEST SZCZEGÓLNIE WAŻNA?

- ☐ Pierwsze próby nowego elementu.
- ☐ Nowa wysokość lub większa prędkość.
- ☐ Ograniczona kontrola techniczna.
- ☐ Zmęczenie zawodnika.
- ☐ Lęk lub brak pewności.
- ☐ Duża złożoność techniczna elementu.



NIGDY NIE RÓB TEGO

- ⚠ Asekurowanie bez wcześniejszego przygotowania i planu.
- ⚠ Zła pozycja własnego ciała – niestabilna lub zbyt daleko.
- ⚠ Brak pełnej uwagi podczas asekuracji.
- ⚠ Zbyt szybka progresja bez opanowania poprzedniego etapu.



WSKAZÓWKĄ TRENERA

Trener powinien najpierw dokładnie wiedzieć:

gdzie stanąć • co wspierać • kiedy puścić

Dobra asekuracja to połączenie wiedzy, doświadczenia i wyczucia.

CHECKLISTA PRZED KAŻDĄ JEDNOSTKĄ TRENINGOWĄ



DATA: _____



GRUPA: _____



TEMAT TRENINGU: _____



GŁÓWNY CEL: _____



1. SPRZĘT I PRZESTRZEŃ

- ☐ Sprzęt sprawdzony i stabilny.
- ☐ Maty ułożone poprawnie i w dobrym stanie.
- ☐ Przestrzeń wolna od przeszkód i rozproszeń.
- ☐ Stanowiska ustawione zgodnie z planem.
- ☐ Dodatkowy sprzęt pomocniczy przygotowany.
- ☐ Plan B przygotowany na wypadek zmian.



2. GRUPA I BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ Liczebność grupy odpowiednia do planu.
- ☐ Poziom i potrzeby zawodników znane.
- ☐ Zasady bezpieczeństwa omówione.
- ☐ Asekuracja i rotacje zaplanowane.
- ☐ Alergie, kontuzje i ograniczenia znane.
- ☐ Komunikacja sygnałów ustalona.



3. ROZGRZEWKA

- ☐ Rozgrzewka dopasowana do celu treningu.
- ☐ Elementy ogólne i specyficzne zaplanowane.
- ☐ Stopniowe podnoszenie temperatury ciała.
- ☐ Mobilność i aktywacja uwzględnione.
- ☐ Czas rozgrzewki dostosowany do grupy.



4. PROGRESJE I ZADANIA

- ☐ Cele i zadania jasno określone.
- ☐ Progresje dopasowane do poziomu grupy.
- ☐ Kryteria sukcesu zdefiniowane.
- ☐ Ćwiczenia przygotowujące zaplanowane.
- ☐ Możliwe modyfikacje przygotowane.
- ☐ Czas na praktykę i powtórzenia uwzględniony.



5. ORGANIZACJA

- ☐ Plan jednostki przemyślany i zapisany.
- ☐ Kolejność ćwiczeń logiczna i płynna.
- ☐ Podział na grupy / pary zaplanowany.
- ☐ Rotacje i przejścia zaplanowane.
- ☐ Czas poszczególnych części oszacowany.



6. ZAKOŃCZENIE

- ☐ Schłodzenie zaplanowane.
- ☐ Krótka refleksja / podsumowanie przewidziane.
- ☐ Informacje zwrotne dla zawodników zaplanowane.
- ☐ Zadania / cele do pracy indywidualnej wskazane.
- ☐ Sprzęt do schowania zaplanowany.



MOJE 3 KLUCZOWE PRIORYTETY

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



WSKAZÓWKA TRENERA

Krótką listą przed zajęciami oszczędza czas w trakcie treningu.

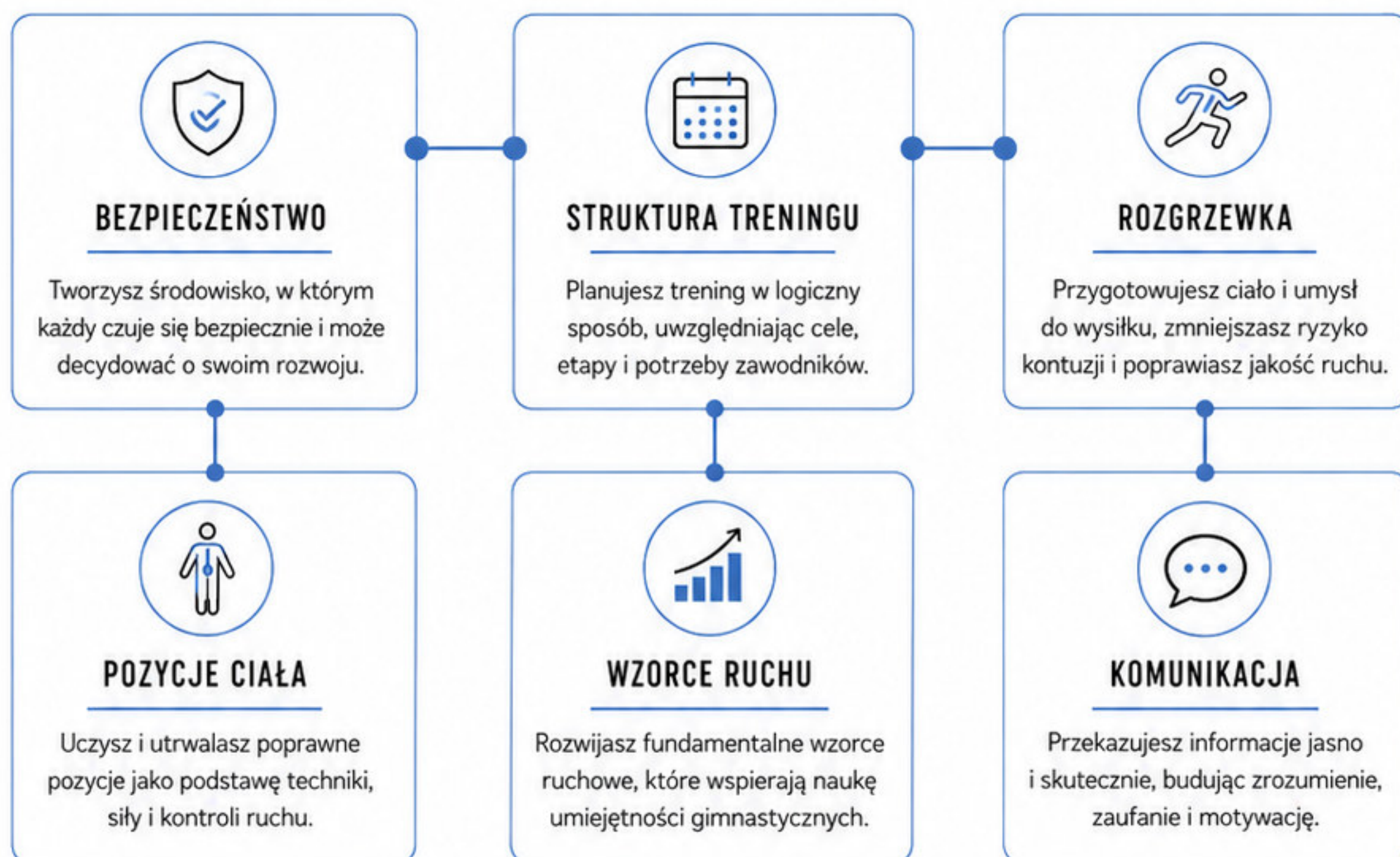
5 minut przygotowania teraz to płynny, bezpieczny i skuteczny trening dla Twojej grupy.

PODSUMOWANIE MODUŁU 01

FUNDAMENTY CODZIENNEJ PRACY TRENERA

Skuteczny proces treningowy opiera się na powtarzalnych fundamentach, które wspólnie tworzą bezpieczne środowisko, wspierają rozwój i prowadzą do lepszych wyników.

Te obszary wzajemnie się uzupełniają i wpływają na każdy trening.



PO TYM MODUŁE POTRAFISZ...

- ✓ Zapewnić bezpieczne środowisko treningowe dla wszystkich zawodników.
- ✓ Zaplanować trening krok po kroku z jasnym celem.
- ✓ Przeprowadzić skuteczną rozgrzewkę dopasowaną do potrzeb grupy.
- ✓ Uczyc i korygować poprawne pozycje ciała.
- ✓ Wykorzystać fundamentalne wzorce ruchowe w codziennej pracy.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POCZĄTKUJĄCEGO TRENERA

- ✗ Pomijanie rozgrzewki lub traktowanie jej pobieżnie.
- ✗ Brak jasnej struktury treningu i planu działania.
- ✗ Skupianie się wyłącznie na umiejętnościach, a nie na fundamentach.
- ✗ Niejasna komunikacja i brak potwierdzenia zrozumienia przez zawodników.



WSKAZÓWKA TRENERA

Nie musisz być doskonały we wszystkich obszarach od razu.

Wybierz jeden fundament, skup się na nim i poprawiaj go każdego dnia.

Małe ulepszenia składają się na wielką zmianę.

ARKUSZ SAMOOCENY TRENERA

WDROŻENIE FUNDAMENTÓW W PRAKTYCE



1. OCENIAM SWOJĄ PRAKTYKĘ

Oceń swoją praktykę w każdym obszarze, zaznaczając liczbę od 1 do 5:
1 – wymaga dużej poprawy | 3 – dobry poziom | 5 – doskonała realizacja

OBSZAR	1	2	3	4	5
 BEZPIECZEŃSTWO	☐	☐	☐	☐	☐
 STRUKTURA TRENINGU	☐	☐	☐	☐	☐
 ROZGRZEWKA	☐	☐	☐	☐	☐
 KOMUNIKACJA	☐	☐	☐	☐	☐
 OBSERWACJA TECHNIKI	☐	☐	☐	☐	☐
 ORGANIZACJA GRUPY	☐	☐	☐	☐	☐



2. CO ROBIĘ DOBRZE?

-
-
-



3. CO CHCĘ POPRAWIĆ?

-
-
-



4. MÓJ PRIORYTET NA NAJBLIŻSZY TRENING

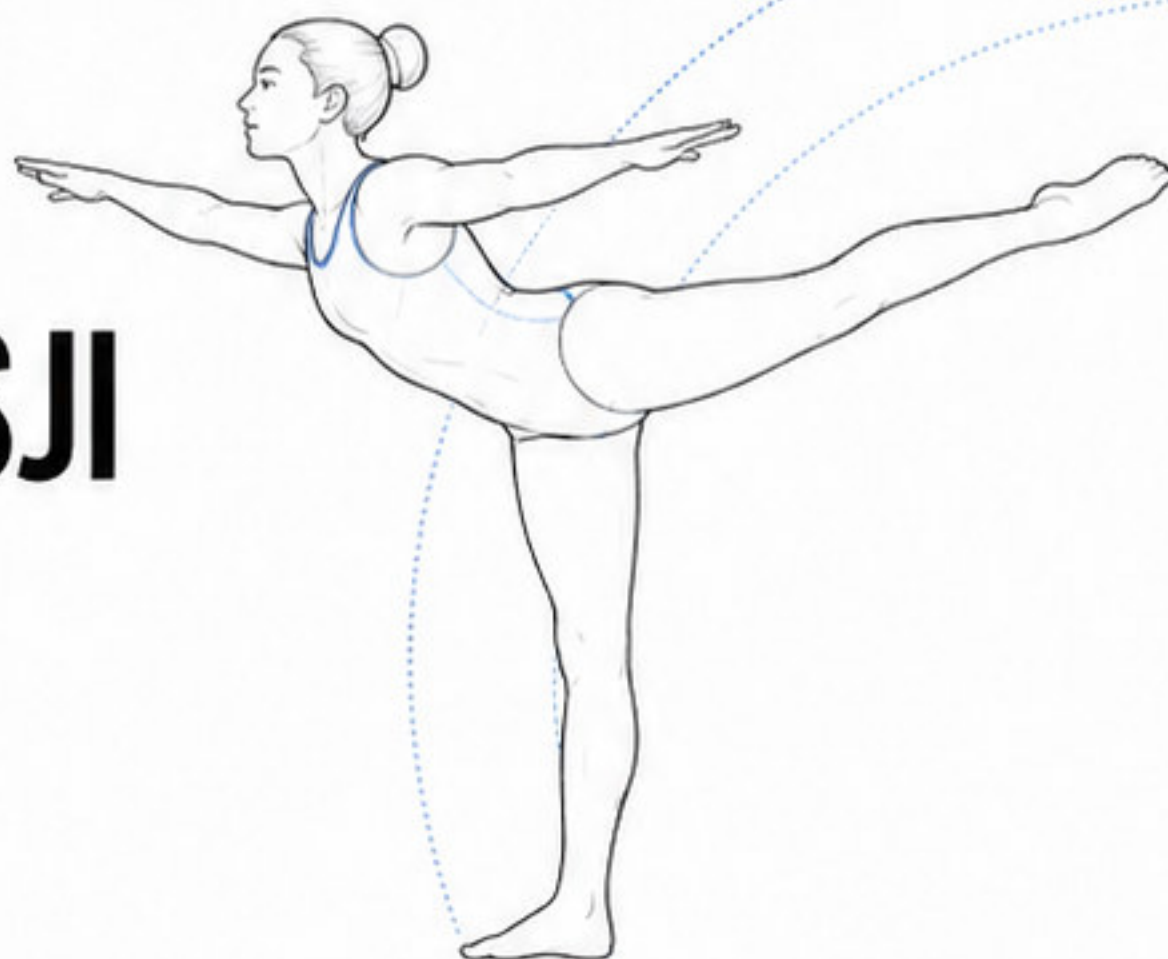


WSKAZÓWKA TRENERA

Uczciwa samoocena to pierwszy krok do świadomego rozwoju.
Regularne przeglądanie swojej praktyki buduje spójną jakość pracy trenerskiej.

MODUŁ 02 – BIBLIOTEKA PROGRESJI UMIEJĘTNOŚCI™

BEZPIECZNE PRZEJŚCIE OD PODSTAW
DO SAMODZIELNEGO WYKONANIA



Ten moduł porządkuje progresje umiejętności krok po kroku. Dowiesz się, jak dobrać właściwy poziom wejścia, regresję, wsparcie oraz kolejne etapy prowadzące do samodzielnego i bezpiecznego wykonania każdej umiejętności.



W TYM MODULE DOWIESZ SIĘ:



GOTOWOŚĆ

Jak ocenić, czy zawodnik jest gotowy do nauki danej umiejętności i kolejnego etapu.



REGRESJE

Jak bezpiecznie cofnąć się do łatwiejszej wersji i odbudować pewność oraz technikę.



KROKI POŚREDNIE

Jak prowadzić przez kolejne etapy progresji, budując jakość i kontrolę na każdym kroku.



KRYTERIA PRZEJŚCIA

Jak ustalać jasne kryteria przejścia między etapami i obiektywnie oceniać postępy.



WSKAZÓWKI TREnerskie

Jak skutecznie instruować, korygować i wspierać zawodników na każdym poziomie zaawansowania.



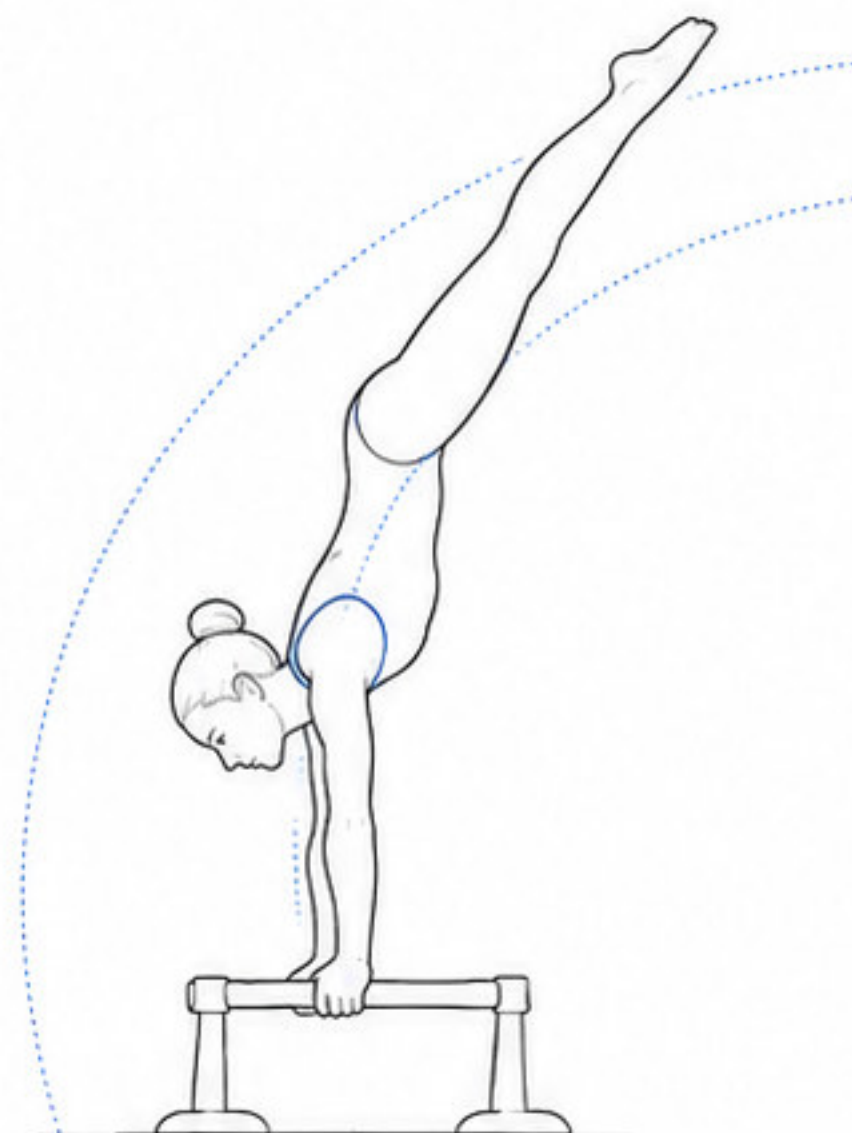
EFEKT MODUŁU

Po ukończeniu tego modułu będziesz potrafił(a):

- ✓ Dobrać odpowiedni poziom wejścia i zaplanować bezpieczną progresję umiejętności.
- ✓ Stosować regresje i wsparcia adekwatne do potrzeb i możliwości zawodnika.
- ✓ Prowadzić zawodników przez kolejne etapy aż do samodzielnego wykonania.
- ✓ Ocenić gotowość i podejmować decyzje o przejściu do następnego etapu.

PROGRESJA TO MAPA DECYZJI, A NIE SZTYWNA LISTA ĆWICZEŃ

Progresja ma prowadzić zawodnika od łatwiejszego etapu do trudniejszego, ale decyzję o przejściu dalej podejmuj na podstawie jakości wykonania, a nie mechanicznie po określonej liczbie powtórzeń.



DOBRA PROGRESJA ODPOWIADA NA TRZY PYTANIA:

1

Co zawodnik musi już umieć?



Zacznij od wymagań wstępnych. Przed stanie na rękach zawodnik powinien rozumieć podporę, aktywne barki, napięcie tułowia i prostą pozycję ciała.

2

Jaki jest najprostszy kolejny krok?



Kolejny etap powinien być na tyle wyzwaniem, aby rozwijać zawodnika, ale nie tak trudny, by tracił kontrolę nad ruchem.

3

Po czym poznasz, że można przejść dalej?



Ustal kryteria gotowości.

- ☐ Nie wystarczy: „Zrobił ćwiczenie raz.”
- ☒ Lepsze kryterium: „Wykonał 3–5 prób z kontrolą i bez powtarzającego się błędu krytycznego.”



MODEL PROCESU DECYZYJNEGO



OCENA



WYBÓR ETAPU



PRÓBA



OBSERWACJA



KOREKTA



PONOWNA PRÓBA



DECYZJA



KIEDY ZOSTAĆ NA TYM SAMYM ETAPIE?

- ☒ wykonuje ruch poprawnie tylko sporadycznie
- ☒ potrzebuje ciągłej pomocy
- ☒ traci kontrolę przy większej prędkości
- ☒ nie rozumie jeszcze kluczowej korekty

PRZEJDŹ DALEJ



ZOSTAŃ

COFNIJ ETAP



KIEDY ZASTOSOWAĆ REGRESJĘ?

- ☒ strach
- ☒ ból
- ☒ utrata podstawowej pozycji
- ☒ powtarzający się błąd zwiększający ryzyko
- ☒ brak wymaganej siły lub mobilności



WSKAZÓWKA TRENERA

Cofnięcie o jeden etap nie jest porażką.
To świadome usunięcie brakującego ognia.

PRZEWROT W PRZÓD – OD POZYCJI SKULONEJ DO PŁYNNEGO RUCHU

Przewrót w przód powinien być nauczany jako **kontrolowane** przetoczenie przez **zaokrąglone plecy**, a nie jako upadek z głową w dół.



Cel umiejętności:

Wykonać płynny przewrót w przód z kontrolowanym rozpoczęciem i zakończeniem.

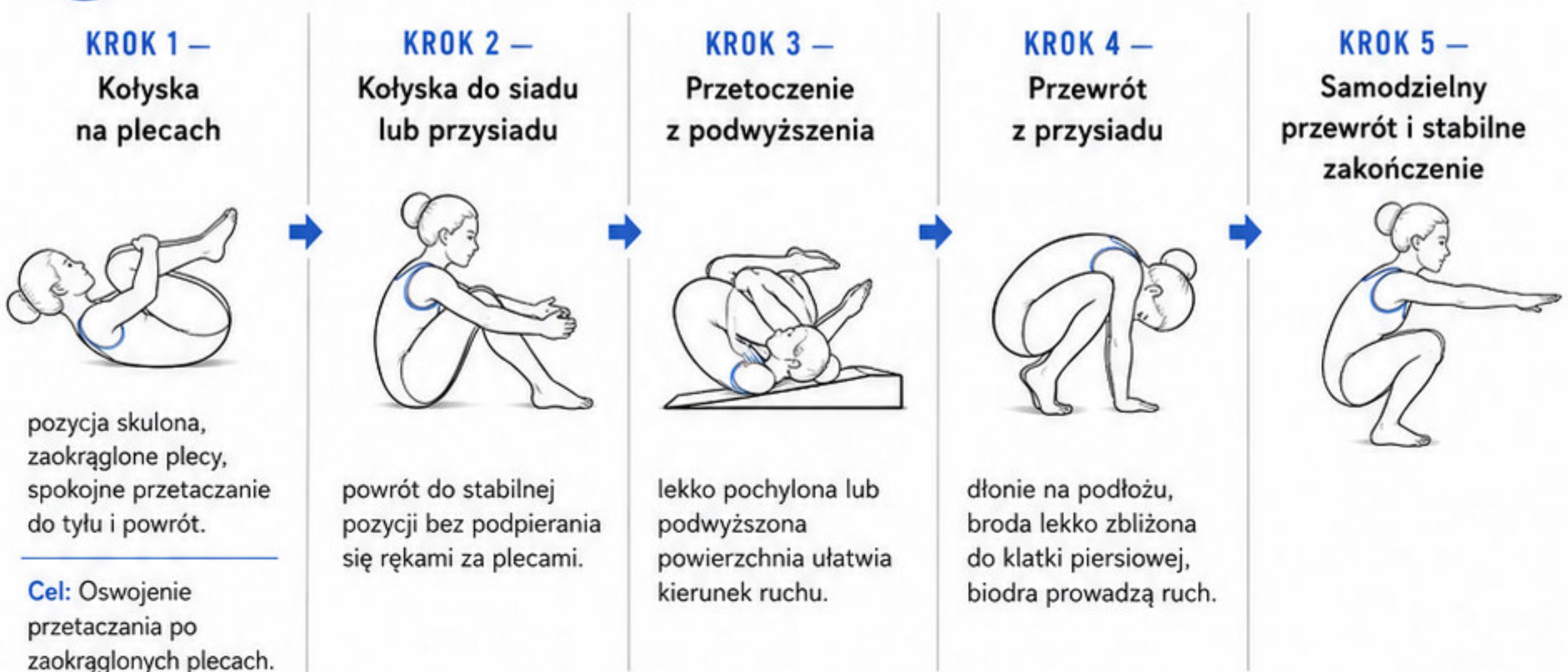


WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Rozumie pozycję skuloną
- ✓ Potrafi wykonać przysiad
- ✓ Umie oprzeć dłonie o podłoże
- ✓ Potrafi zaokrąglić plecy
- ✓ Nie zgłasza bólu szyi ani kręgosłupa



PROGRESJA KROK PO KROKU



KLUCZOWE WSKAZÓWKI

- > Patrz na brzuch.
- > Zaokrąglaj plecy.
- > Pchnij biodra nad głowę.
- > Wstań bez zatrzymywania ruchu.



TYPOWE BŁĘDY

- opieranie ciężaru bezpośrednio na głowie
- otwieranie pozycji za wcześnie
- płaskie plecy
- brak energii do zakończenia
- szerokie rozstawienie kolan bez kontroli



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ

Zawodnik wykonuje minimum 3 płynne powtórzenia bez uderzania głową o podłoże i kończy ruch stabilnie.



REGRESJA: Wróć do kołyski lub przewrotu z lekkiego podwyższenia.

PRZEWROT W TYŁ – NAJPIERW POZYCJA, POTEM PRZENIESIENIE CIĘŻARU



Przewrót w tył wymaga dobrej, zwartej pozycji, kontroli zaokrąglonych pleców oraz prawidłowego ustawienia dłoni. Nie należy wprowadzać tej umiejętności bez odpowiedniego przygotowania.



Cel umiejętności:

Wykonać płynny przewrót w tył z aktywnym użyciem rąk i bez nadmiernego obciążania szyi.



PROGRESJA KROK PO KROKU

1 KROK 1 — KOŁYSKA W TYŁ

Przetoczenie na zaokrąglonych plecach bez próby wykonania pełnego przewrotu.



2 KROK 2 — KOŁYSKA Z USTAWIENIEM DŁONI

Podczas przetaczania zawodnik ustawia dłonie obok uszu, palce skierowane w stronę barków.



3 KROK 3 — PRZETOCZENIE NA PODWYŻSZONĄ POWIERZCHNIĘ

Pomaga zrozumieć kierunek bioder nad głowę.



4 KROK 4 — PRZEWROT W TYŁ Z POMOCĄ I Z POCHYLEJ POWIERZCHNI

Trener kontroluje pozycję i bezpieczeństwo zgodnie ze swoimi kwalifikacjami.



5 KROK 5 — SAMODZIELNY PRZEWROT W TYŁ



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Pewna kołyska w tył
- ✓ Stabilna pozycja skulona
- ✓ Rozumienie ustawienia dłoni przy głowie
- ✓ Wystarczająca mobilność barków i nadgarstków
- ✓ Kontrola tułowia

USTAWIENIE DŁONI



Dłonie ustawione obok uszu, palce skierowane w stronę barków.

KLUCZOWE KOMENDY

- ... Zostań skulony.
- ... Dłonie przy uszach.
- ... Pchnij podłogę.
- ... Biodra idą nad głowę.

TYPOWE BŁĘDY

- ✗ rozprostowanie nóg zbyt wcześnie
- ✗ dłonie ustawione zbyt daleko od głowy
- ✗ brak aktywnego odepchnięcia
- ✗ skręcanie głowy
- ✗ przenoszenie nadmiernego nacisku na szyję

KRYTERIUM GOTOWOŚCI

- ✓ Zawodnik potrafi zachować zwartą pozycję, ustawić dłonie we właściwym momencie i przejść przez ruch bez zatrzymywania na szyi.



WSKAZÓWKĄ BEZPIECZEŃSTWA:

Jeżeli zawodnik regularnie opiera ciężar na szyi lub traci kierunek ruchu, wróć do prostszego etapu.

STANIE NA RĘKACH ZACZYNA SIĘ ZANIM NOGI ODERWĄ SIĘ OD PODŁOŻA

Kluczem do dobrego stania na rękach jest linia ciała, aktywne barki, stabilne dłonie i umiejętność przeniesienia ciężaru na ręce.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Zbudować fizyczne i techniczne fundamenty potrzebne do późniejszego samodzielnego stania na rękach.



WYMAGANIA WSTĘPNE:

- ✓ Stabilny podpór
- ✓ Aktywne barki
- ✓ Pozycja hollow
- ✓ Podstawowa mobilność barków
- ✓ Tolerancja obciążenia nadgarstków



PROGRESJA KROK PO KROKU

1

Linia stania
na rękach w leżeniu



Zawodnik leży na plecach lub brzuchu i ćwiczy pełne wydłużenie ciała.

Cel: Zrozumienie linii bez konieczności utrzymywania równowagi.

2

Podpór z aktywnym
odepchnięciem



Trener sprawdza kontrolę barków.

3

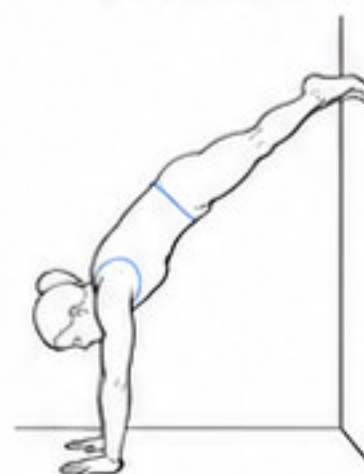
Pike hold
na podwyższeniu



Stopy na skrzyni, biodra wysoko, ciężar stopniowo przesuwany nad dłonie.

4

Spacer stopami
po ścianie



Zawodnik uczy się bezpiecznie przenosić ciężar na ręce.

5

Stanie na rękach
brzuchem do ściany



Pozycja możliwie prosta, barki aktywne, żebra kontrolowane.



KLUCZOWE KOMENDY

- ✓ Wciśnij dłonie w podłogę.
- ✓ Barki do uszu.
- ✓ Schowaj żebra.
- ✓ Napnij nogi.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- ✗ zbyt duży łuk w plecach
- ✗ zapadnięte barki
- ✗ głowa mocno odchylona
- ✗ miękkie łokcie
- ✗ brak napięcia nóg

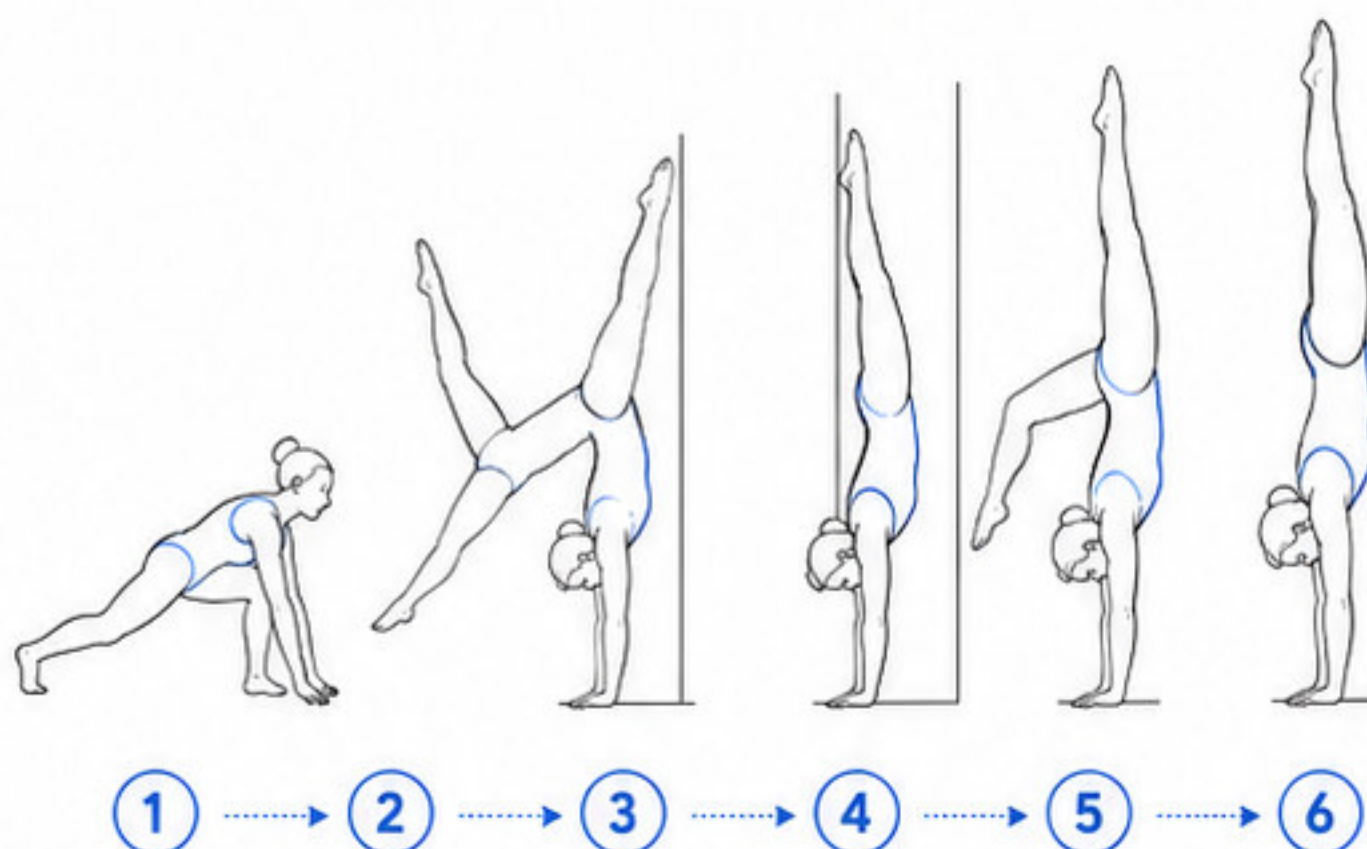


KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ:

Stabilne utrzymanie pozycji przy ścianie bez zapadania w barkach i bez dużej utraty linii ciała.

OD ŚCIANY DO SAMODZIELNEGO STANIA NA RĘKACH

Po zbudowaniu właściwej linii zawodnik musi nauczyć się kontrolowanego wejścia, regulować siłę wybicia oraz reagować na niewielkie przesunięcia równowagi.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Wykonać kontrolowane wejście do stania na rękach i stopniowo rozwijać niezależną równowagę.

PROGRESJA

1 KROK 1 — WYKROK Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARU



Ręce na podłożu, część ciężaru na dłonie bez pełnego wybicia.

2 KROK 2 — NOŻYCE NÓG



Jedna noga w górę, druga bliżej podłoża.

Cel:
Nauka dozowania siły wybicia.

3 KROK 3 — WEJŚCIE DO ŚCIANY



Ściana działa jako ogranicznik, nie jako miejsce gwałtownego uderzenia stopami.

4 KROK 4 — ODERWANIE JEDNEJ STOPY OD ŚCIANY



Zawodnik rozpoczyna kontrolę równowagi.

5 KROK 5 — NAPRZEMIENNE ODRYWANIE STÓP



6 KROK 6 — SAMODZIELNE PRÓBY W PRZESTRZENI



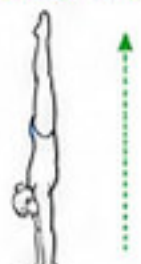
SIŁA WYBICIA — PORÓWNANIE WEJŚCIA

ZBYT SŁABE



Nie osiąga pionu, brakuje energii wybicia.

WŁAŚCIWE



Kontrolowane wejście blisko pionu.

ZBYT MOCNE



Przelatywanie przez pion, utrata równowagi.

JAK REGULOWAĆ RÓWNOWAGĘ?

W staniu na rękach dłonie pełnią podobną funkcję jak stopy w staniu.

Jeśli ciało przesuwają się zbyt mocno w stronę palców (przed palce) — zwiększ nacisk przez palce.

Jeśli ciało wraca w stronę pięt dłoni (do tyłu) — utrzymuj aktywne barki i całe ciało w jednej linii.



KOMENDY

- Nie kop ściany — wejdź do niej.
- Długie ciało.
- Ściśnij nogi.
- Kontroluj palcami.



TYPOWE BŁĘDY

- zbyt mocne odbicie
- szerokie nogi bez kontroli
- ugięte łokcie
- utrata napięcia po osiągnięciu pionu
- patrzenie daleko przed siebie

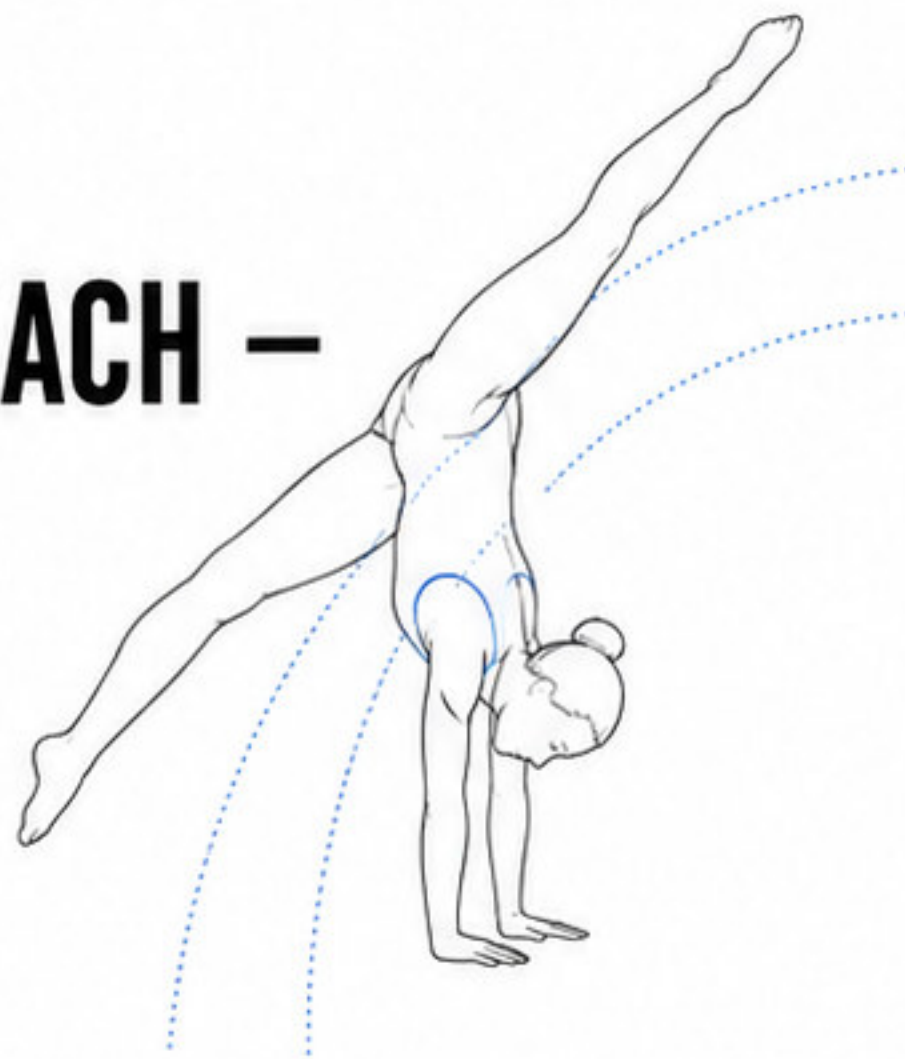


KRYTERIUM GOTOWOŚCI

Zawodnik potrafi wielokrotnie wejść blisko pionu bez gwałtownego przelatywania przez pozycję.

ZANIM UCZYSZ STANIA NA RĘKACH – NAUCZ BEZPIECZNEGO ZEJŚCIA

Zawodnik, który wie, jak bezpiecznie zakończyć nieudaną próbę, zazwyczaj czuje się pewniej i nie panikuje, gdy traci równowagę.



Cel:

Nauczyć dwóch prostych sposobów kontrolowanego zakończenia próby.

1. SPOSÓB 1 – POWRÓT TĄ SAMĄ DROGĄ

Stosowany, gdy zawodnik nie osiągnął jeszcze pełnego pionu.



Jeśli nie dojdiesz do pionu – wróć nogą na podłogę.

2. SPOSÓB 2 – WYJŚCIE BOKIEM

Stosowany, gdy zawodnik wyszedł już nieco poza punkt równowagi.



Ruch przypomina uproszczone wyjście przez bok.



ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Trener nie prosi o utrzymanie stania na rękach.

Zadanie brzmi:

„Wejść tylko trochę za wysoko i celowo wyjść bokiem.”

Powtórz na obie strony, jeśli poziom zawodnika na to pozwala.



KRYTERIA PEWNEGO WYJŚCIA

- ✓ Zawodnik nie blokuje się w strachu
- ✓ Wie, którą nogę prowadzić
- ✓ Nie próbuje ratować pozycji gwałtownym skrętem szyi
- ✓ Potrafi wykonać wyjście na komendę



WSKAZÓWKA TRENERA

Umiejętność bezpiecznego wyjścia zmniejsza zależność zawodnika od ciągłego asekurowania.

PRZERZUT BOKIEM – NAJPIERW KIERUNEK I RYTM

Przerzut bokiem wymaga przeniesienia ciężaru z nóg na ręce i z powrotem na nogi w odpowiedniej kolejności.

Nauczanie rytmu jest często ważniejsze niż natychmiastowa wysokość nóg.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Wykonać płynny przerzut bokiem przez wyprostowane ręce, z kontrolowanym wejściem i wyjściem.



WYMAGANIA WSTĘPNE:

- ✓ Stabilny podpór
- ✓ Przenoszenie ciężaru z ręki na rękę
- ✓ Podstawowa kontrola stania na rękach
- ✓ Umiejętność rozkroku
- ✓ Zrozumienie kierunku ruchu bokiem

LINIA I PUNKTY KONTAKTU



R1 — pierwsza ręka

N1 — pierwsza noga

R2 — druga ręka

N2 — druga noga



PROGRESJA KROK PO KROKU

1



KROK 1 — RĘKA, RĘKA, NOGA, NOGA

Zawodnik przechodzi przez oznaczone miejsca na podłodze bez wysokiego unoszenia nóg.

2



KROK 2 — PRZENIESIENIE NÓG PRZESZKODĘ

Ręce na podłodze, nogi przechodzą bokiem nad linią lub niskim markerem.

3



KROK 3 — PRZERZUT PRZESZKODĘ

Wyznaczona linia pomaga zachować kierunek.

4



KROK 4 — WYŻSZE NOGI I PEŁNIEJSZY ROZKROK

5



KROK 5 — SAMODZIELNY PRZERZUT BOKIEM PO LINII



RYTM



Noga prowadząca → pierwsza ręka → druga ręka → pierwsza noga → druga noga



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ Obrót w stronę przewrotu w przód
- ✗ Dłonie ustawione poza linią
- ✗ Ugięte łokcie
- ✗ Nogi przechodzą bardzo nisko
- ✗ Brak ciągłości ruchu



KOMENDY TRENERA

- Ręka, ręka, noga, noga.
- Przejdź bokiem.
- Długo nogi.
- Patrz między dłonie.



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ:

Zawodnik potrafi zachować kolejność kończyn i przejść przez ruch bez zatrzymania na rękach.

MOSTEK — MOBILNOŚĆ, SIŁA BARKÓW I KONTROLA

Mostek powinien być traktowany jako aktywna pozycja, wymagająca mobilności i siły, a nie jedynie maksymalnego wyginania kręgosłupa.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Przyjąć stabilną pozycję mostka z równomiernym rozłożeniem pracy pomiędzy barki, biodra i kończyny.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Bezbolesny zakres ruchu barków
- ✓ Podstawowa mobilność nadgarstków
- ✓ Kontrola podporu
- ✓ Aktywacja pośladków i tułowia
- ✓ Brak bólu w odcinku lędźwiowym



PROGRESJA KROK PO KROKU

1

KROK 1 — PRZYGOTOWANIE BARKÓW PRZY ŚCIANIE

Praca nad uniesieniem ramion bez nadmiernego wyginania dolnych pleców.



2

KROK 2 — UNOSZENIE BIODER W LEŻENIU

Most biodrowy.



3

KROK 3 — POZYCJA PRZYGOTOWAWCZA Z RĘKAMI PRZY USZACH

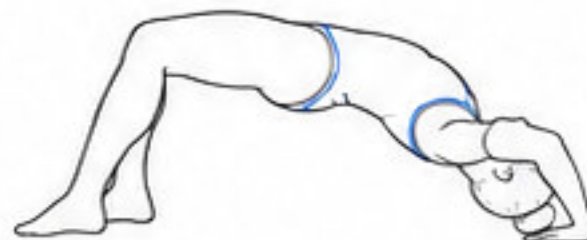
Nauka ustawienia dłoni bez unoszenia ciała.



4

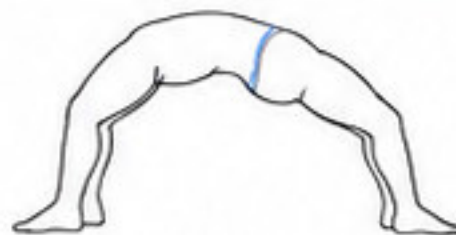
KROK 4 — CZĘŚCIOWY MOSTEK

Zawodnik unosi biodra i część tułowia w kontrolowanym zakresie.



5

KROK 5 — PEŁNY MOSTEK



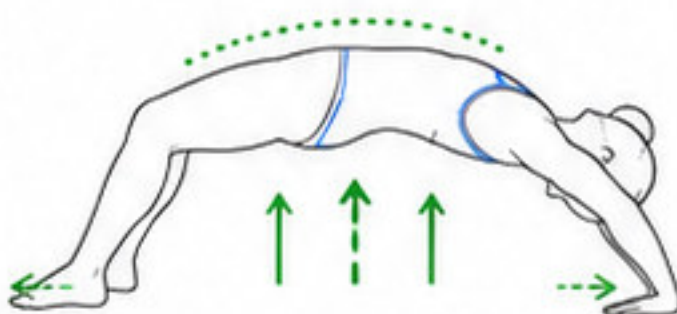
NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI

- ✓ Pchaj podłogę rękami.
- ✓ Unieś biodra.
- ✓ Oddychaj.
- ✓ Nie wciskaj ruchu na siłę.

TYPOWE BŁĘDY

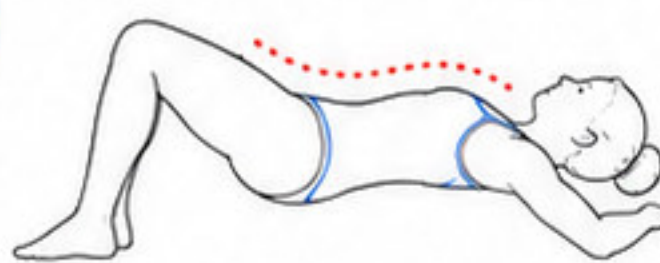
- ✗ cały ruch pochodzi z dolnej części pleców
- ✗ łokcie mocno rozchodzą się na boki
- ✗ brak pracy barków
- ✗ stopy i dłonie ustawione niestabilnie
- ✗ ignorowanie bólu

AKTYWNY MOSTEK



VS.

BIERNE ZAPADNIĘCIE W ODCINKU LĘDŹWIOWYM



KRYTERIUM GOTOWOŚCI

- ✓ Pozycja jest stabilna, zawodnik może spokojnie oddychać i nie zgłasza bólu ani ostrego dyskomfortu.



WAŻNE: W przypadku bólu pleców, barków lub nadgarstków przerwij zadanie i nie zwiększaj zakresu.

SZPAGAT – ROZWIJAJ ZAKRES STOPNIOWO I ŚWIADOMIE



Szpagat wymaga mobilności w kilku obszarach jednocześnie. Zakres należy zwiększać stopniowo i bez wymuszania pozycji.



Cel umiejętności:

Rozwijać zakres potrzebny do szpagatu przy zachowaniu kontroli miednicy i komfortowego napięcia.



Wymagania wstępne:

- ✓ Bezbolesny zakres bioder
- ✓ Rozumienie ustawienia miednicy
- ✓ Podstawowa mobilność tylnej części uda
- ✓ Podstawowa mobilność zginaczy biodra



PROGRESJA

KROK 1 Wykrok kłęczny	KROK 2 Pozycja półszpagatu	KROK 3 Długi wykrok	KROK 4 Szpagat z podparciem rąk	KROK 5 Stopniowe zmniejszanie wysokości podparcia
Rozwijanie zakresu przedniej części biodra nogi tylnej.	Biodra cofnięte, przednia noga stopniowo się prostuje.	Połączenie pracy przedniej i tylnej nogi.	Zawodnik kontroluje część ciężaru rękami.	



Biodra patrzą do przodu.



KONTROLA MIEDNICY

Utrzymuj ustawienie bioder w kierunku do przodu. Unikaj nadmiernego otwierania bioder na boki tylko po to, aby zejść niżej.



ZASADA KOMFORTOWEGO ZAKRESU

Odczucie rozciągania może być silne, ale nie powinno być ostre ani bolesne.



NIE STOSUJ

- ⊗ agresywnego dociskania przez partnera
- ⊗ odbijania w końcowym zakresie
- ⊗ rywalizacji „kto zejdzie niżej”
- ⊗ kontynuowania przy bólu



MONITOROWANIE POSTĘPU

- ✓ ustawienie bioder
- ✓ wyprost kolan
- ✓ kontrola tułowia
- ✓ komfort zawodnika

SKOK PROSTY – NAUCZ JAKOŚCI ZANIM DODASZ WYSOKOŚĆ

Skok prosty to wzorzec podstawowy dla późniejszych skoków, akrobatyki i pracy na przyrządach. Priorytetem jest kontrolowane odbicie, linia ciała i stabilne lądowanie.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Wykonać pionowy skok z kontrolowanym odbiciem i stabilnym zakończeniem.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Stabilny przysiad
- ✓ Poprawna mechanika lądowania
- ✓ Podstawowa kontrola ramion
- ✓ Brak bólu przy podskokach

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 KROK 1 – Wspięcie na palce



Zawodnik uczy się pełnego wyprostu nóg bez utraty równowagi.

2 KROK 2 – Małe podskoki



Niewielka wysokość, nacisk na ciche i kontrolowane lądowanie.

3 KROK 3 – Skok prosty z ramionami przy ciele



4 KROK 4 – Skok z pełnym ruchem ramion



Ramiona pomagają wytworzyć rytm i wysokość.

5 KROK 5 – Skok do zaznaczonej strefy lądowania



Zawodnik musi zakończyć ruch wewnątrz wyznaczonego pola.



SEKWENCJA TECHNICZNA

UGIĘCIE



ODBICIE



PEŁNE
WYDŁUŻENIE



PRZYGOTOWANIE
DO LĄDOWANIA



STABILIZACJA



KOMENDY TREERSKIE

- 🗨️ Odepchnij podłogę.
- 🗨️ Długi w powietrzu.
- 🗨️ Ląduj cicho.
- 🗨️ Zamroź pozycję.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ Kolana zapadają się do środka
- ✗ Brak pełnego wyprostu przy odbiciu
- ✗ Lądowanie na prostych nogach
- ✗ Utrata równowagi do przodu lub do tyłu
- ✗ Zbyt duża wysokość przed opanowaniem techniki



TEST JAKOŚCI – 5 POWTÓRZEŃ

- ☐ Stabilne odbicie
- ☐ Wyprost w powietrzu
- ☐ Ciche lądowanie
- ☐ Kolana kontrolowane
- ☐ Utrzymanie pozycji końcowej przez 2 sekundy



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ



Minimum 4 z 5 powtórzeń wykonanych z podobną jakością i bez utraty kontroli.

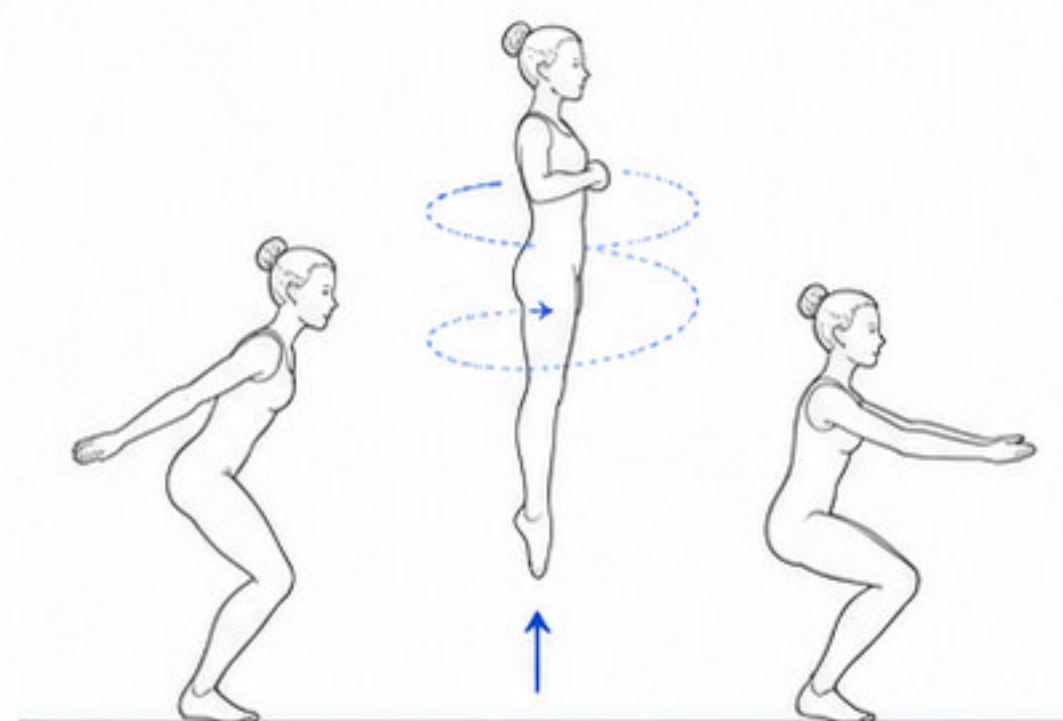
OBRÓT W POWIETRZU – NAJPIERW OŚ CIAŁA, POTEM SZYBKOŚĆ

Skoki z obrotem wymagają pionowego odbicia, stabilnego tułowia i kontrolowanego lądowania. Zawodnik nie powinien „rzucać” barkami w bok, aby wymusić obrót.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Wykonać kontrolowany skok z półobrotem, a następnie stopniowo pełny obrót bez utraty osi ciała i jakości lądowania.



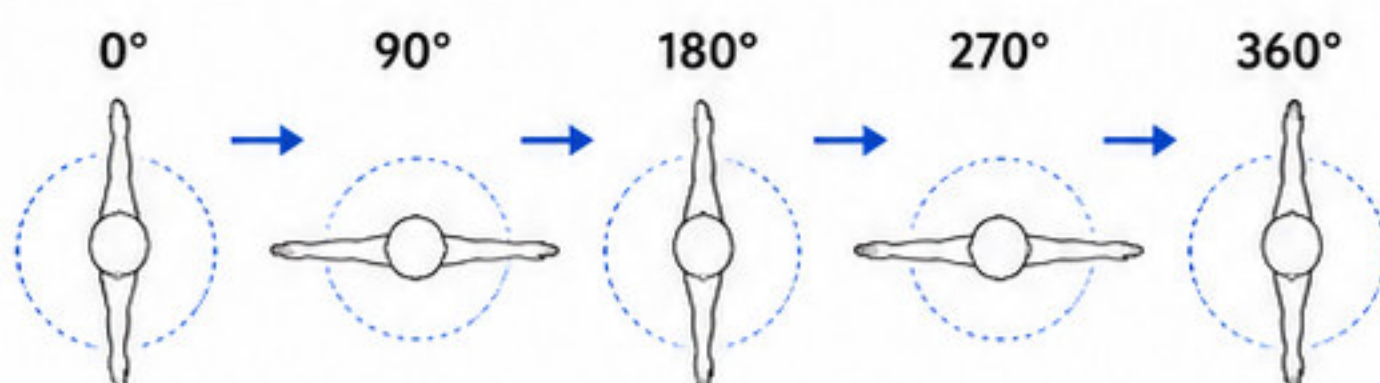
WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ stabilny skok prosty
- ✓ kontrolowane lądowanie
- ✓ umiejętność utrzymania pozycji prostej w powietrzu
- ✓ podstawowa orientacja podczas obrotu
- ✓ brak bólu podczas skoków

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 Obrót na palcach bez skoku 	2 Mały podskok z obrotem o 90° 	3 Wyskok z półobrotem – 180° 	4 Półobróć z ustalonym kierunkiem ramion 	5 Obrót o 270° 	6 Pełny obrót – 360°
---	---	---	---	---------------------------	---------------------------------

KĄT OBROTU – WIDOK Z GÓRY



OŚ CIAŁA – WIDOK Z BOKU



Utrzymuj pionową linię od środka stóp przez biodra, barki do czubka głowy.



KLUCZOWE KOMENDY

- Najpierw w górę, potem obrót.
- Trzymaj ciało razem.
- Nie uciekaj barkiem.
- Znajdź podłoże przed lądowaniem.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ rozpoczynanie obrotu przed pełnym odbiciem
- ✗ pochylenie osi ciała
- ✗ szerokie ruchy ramion
- ✗ lądowanie ze skrzyżnymi kolanami
- ✗ brak kontroli kierunku



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ



Zawodnik wykonuje co najmniej 4 z 5 prób na aktualnym poziomie z pionowym odbiciem i stabilnym lądowaniem.



REGRESJA

Zmniejsz kąt obrotu i wróć do pracy nad pionowym wyskokiem.

Zwisy – UCZ BARKI PRACOWAĆ, A NIE TYLKO „WISIEĆ”

Zwis to podstawa pracy na drążku, kółkach i wielu innych przyrządach. Zawodnik musi nauczyć się różnicy między zwisem biernym a aktywnym.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Rozwijać bezpieczną kontrolę chwytu, barków i tułowia w pozycji zwisu.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ bezbolesny chwyt
- ✓ brak ostrego bólu barków
- ✓ podstawowa kontrola łopatek
- ✓ umiejętność utrzymania napięcia tułowia

WYJAŚNIENIE TECHNICZNE

ZWIS BIERNY (PASYWNY)



- ✗ Barki uniesione do uszu.
- ✗ Łopatki rozciągnięte w górę.
- ✗ Brak aktywnej pracy mięśni naramiennych i grzbietu.
- ✗ Obciążenie struktur biernych (stawów, więzadeł).



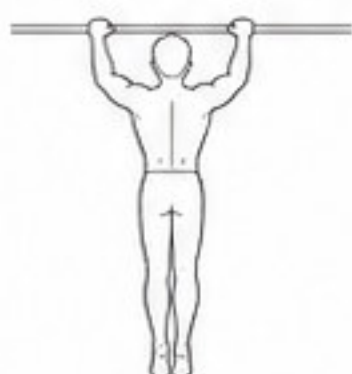
ZWIS AKTYWNY



- ✓ Barki opuszczone z dala od uszu.
- ✓ Łopatki aktywnie stabilizowane (depresja i lekka retrakcja).
- ✓ Aktywne mięśnie barków i grzbietu.
- ✓ Większa stabilność i ochrona stawów.

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 KROK 1 – Chwyt przy niskim drążku



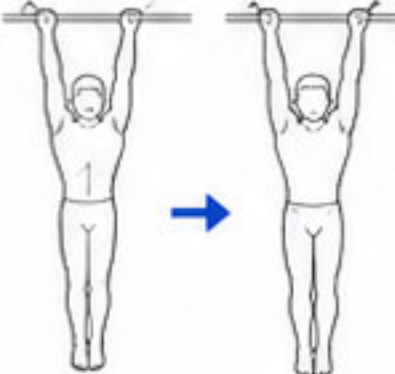
Stań stabilnie, sięgnij drążka i chwyt pewnie na szerokość barków.

2 KROK 2 – Krótki zwis bierny



Poczuj rozciągnięcie ciała w zwisie biernym przez 3–5 sekund.

3 KROK 3 – Przejście: zwis bierny → aktywny



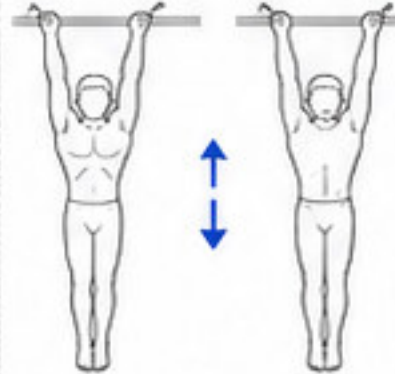
Z opuszczonych barków i aktywacji łopatek przejdź do zwisu aktywnego.

4 KROK 4 – Aktywny zwis przez 5–10 sekund



Utrzymaj stabilne barki, napięty brzuch i długie ręce.

5 KROK 5 – Małe unoszenie łopatek i powrót



Unieś łopatki kilka centymetrów i wróć do pozycji aktywnej.

6 KROK 6 – Zwis aktywny z pozycją hollow



Utrzymaj zwis aktywny jednocześnie zachowując pozycję hollow.



KOMENDY TRENERSKIE

- 🗣 Dłgie ręce.
- 🗣 Nie uginaj łokci.
- 🗣 Oddal uszy od barków.
- 🗣 Napnij brzuch.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ uginanie łokci zamiast pracy łopatkami
- ✗ mocne kołysanie
- ✗ brak napięcia tułowia
- ✗ chwyt nieadekwatny do możliwości dłoni
- ✗ kontynuowanie mimo bólu barku



KRYTERIUM GOTOWOŚCI



Zawodnik utrzymuje aktywny zwis przez 10–15 sekund z kontrolą barków i bez bólu.

PODCIĄGANIE – BUDUJ RUCH ETAPAMI, NIE WYMUSZAJ POWTÓRZEŃ

Pełne podciągnięcie wymaga siły chwytu, stabilności łopatek, kontroli tułowia i siły ciągnącej. Wiele zawodników potrzebuje etapów pośrednich.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

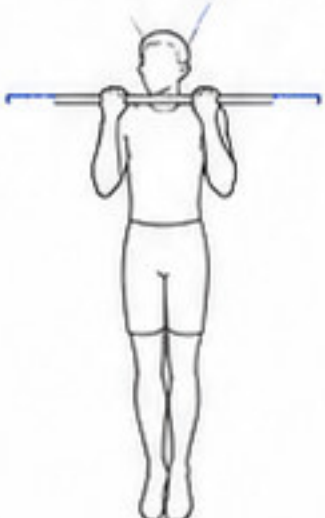
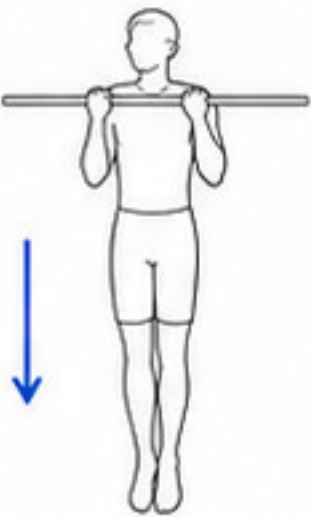
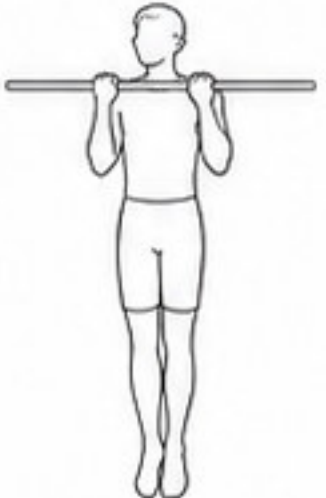
Rozwijanie kontrolowanego podciągnięcia bez zamachu i kompensacji.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Aktywny zwis
- ✓ Stabilny chwyt
- ✓ Kontrola hollow
- ✓ Umiejętność utrzymania napięcia podczas ruchu ramion

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 Przyciąganie w podporze skośnym  Wzmacnia plecy i uczy prowadzenia łopatek.	2 Podciąganie z pomocą nóg  Użyj podparcia nóg lub gumy.	3 Izometryczne utrzymanie nad drążkiem  Utrzymaj pozycję szczytową 3–10 s.	4 Powolne opuszczanie  Skup się na kontroli i czasie 3–6 s w dół.	5 Podciągnięcie z minimalną pomocą  Zmniejsz pomoc na gumie lub nogami.	6 Samodzielne podciągnięcie  Pełny ruch bez zamachu i kompensacji.
---	--	---	---	---	--



KLUCZOWE KOMENDY



Najpierw ustaw barki.



Klatka zbliża się do drążka.



Nie bujaj nogami.



Kontroluj drogę w dół.



TYPOWE BŁĘDY



Gwałtowne szarpanie



Używanie dużego zamachu



Unoszenie barków do uszu



Brak kontroli podczas opuszczania



Zbyt szybkie zwiększanie liczby powtórzeń



PRAKTYCZNA ZASADA

Lepiej wykonać 3 bardzo dobre powtórzenia niż 10 powtórzeń z utratą techniki.



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ



Zawodnik kontroluje cały zakres ruchu w danej wariacji, ze szczególnym naciskiem na fazę opuszczania.

STABILNY PODPÓR NA PORĘCZACH – AKTYWNE BARKI I SPOKOJNE CIAŁO

Podpór na poręczach przygotowuje do bardziej wymagających umiejętności, ale najpierw zawodnik musi nauczyć się utrzymywać stabilne barki, wyprostowane łokcie i kontrolowany tułów.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Utrzymywać bezpieczny i aktywny podpór na poręczach bez zapadania się w barkach.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ stabilny podpór na podłodze
- ✓ wyprostowane łokcie
- ✓ kontrola tułowia
- ✓ podstawowa siła obręczy barkowej

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 PODPÓR Z NOGAMI NA PODŁOŻU



Ustaw się w podporze na prostych rękach, nogi oprzyj na podłożu.

2 KRÓTKIE ODERWANIE STÓP



Oderwij stopy na kilka centymetrów, utrzymaj proste ciało.

3 UTRZYMANIE 5–10 SEKUND



Utrzymaj stabilny podpór przez 5–10 sekund bez straty pozycji.

4 AKTYWNE „WYPYCHANIE” BARKÓW



Pchnij poręczę w dół, protrakuj barki i utrzymaj je aktywne.

5 UTRZYMANIE Z NOGAMI ZŁĄCZONYMI I NAPIĘTYMI



Utrzymuj nogi złączone, palce w dół, całe ciało napięte.

6 MAŁE PRZENOSZENIE CIĘŻARU



Wykonuj małe przenoszenie ciężaru przód–tył i na boki, nie tracąc pozycji.



KOMENDY

- 🗨️ Pchnij poręczę w dół.
- 🗨️ Długie łokcie.
- 🗨️ Wysokie ciało.
- 🗨️ Nie zapadaj się między barkami.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ ugięcie łokci
- ✗ unoszenie barków bez kontroli
- ✗ kołysanie nóg
- ✗ rozluźniony brzuch
- ✗ zbyt długie utrzymanie kosztem jakości



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ



Zawodnik utrzymuje aktywny podpór przez 10–15 sekund i potrafi wykonać małe przenoszenie ciężaru bez utraty pozycji.

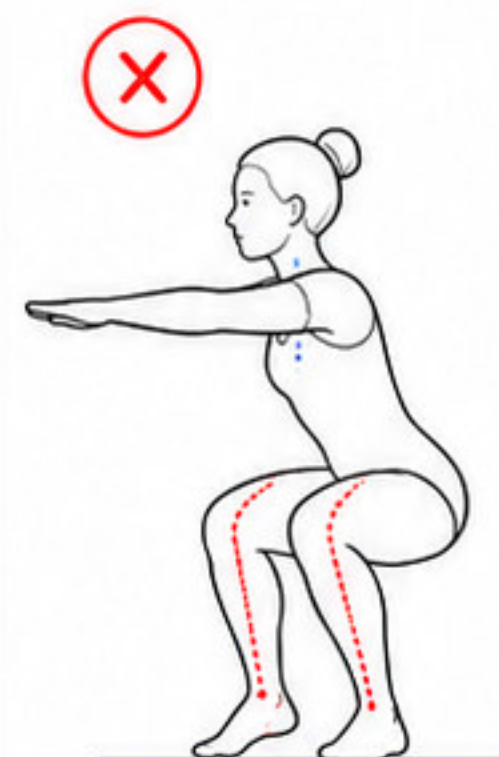
PRZYSIAD JAKO FUNDAMENT ODBICIA I LĄDOWANIA

Kontrolowany przysiad rozwija podstawową siłę nóg i uczy wyrównania stóp, kolan, bioder oraz tułowia. To kluczowy wzorzec ruchowy wykorzystywany w skokach, odbiciach i lądowaniach.



POPRAWNE USTAWIENIE

Kolana podążają w kierunku palców stóp. Oś stawu kolanowego wyrównana ze stopą i biodrem.



ZAPADANIE KOLAN (VALGUS)

Kolana zapadają się do środka. Zwiększa to ryzyko przeciążeń i utraty kontroli.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Wykonać przysiad z kontrolą osi kończyn dolnych i wykorzystać go jako przygotowanie do dynamicznego odbicia.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ bezbolesny ruch kolan i bioder
- ✓ stabilna pozycja stojąca
- ✓ podstawowa kontrola stóp

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 SIAD DO SKRZYNI



Kontrolowane siadanie i wstawanie z niskiej skrzyni.

2 PRZYSIAD Z PRZECIWWAGĄ



Ręce z przeciwwagą pomagają utrzymać równowagę i pozycję.

3 SAMODZIELNY PRZYSIAD



Przysiad bez pomocy. Pełna kontrola pozycji.

4 PRZYSIAD + WSPIĘCIE NA PALCE



Wzmacnia łydki i uczy przeniesienia siły w górę.

5 PRZYSIAD + MAŁY WYSKOK



Krótki wyskok z kontrolowanego odbicia.

6 WYSKOK Z PEŁNYM WYPROSTEM



Maksymalny wyprost i aktywne uniesienie ciała w górę.



KLUCZOWE PUNKTY

- ✓ cała stopa aktywna na podłożu
- ✓ kolana podążają w kierunku palców stóp
- ✓ biodra i kolana pracują razem
- ✓ tułów pozostaje kontrolowany



KOMENDY

- „Kolana nad stopami.”
- „Biodra w dół i w tył.”
- „Odepchnij podłogę.”
- „Wyprostuj się wysoko.”



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ zapadanie kolan do środka
- ✗ odrywanie pięt bez potrzeby
- ✗ zaokrąglanie pleców
- ✗ gwałtowne opadanie
- ✗ odbicie bez pełnego wyprost



KRYTERIUM GOTOWOŚCI



Zawodnik wykonuje 8–10 powtórzeń przysiadu z podobną jakością i bez utraty kontroli.

ODBICIE – NAUCZ ZAWODNIKA KIEROWAĆ SIŁĘ WE WŁAŚCIWĄ STRONĘ

Odbicie obunóż powinno być szybkie, skoordynowane i kontrolowane. Zawodnik potrzebuje poprawnego ustawienia nóg, pracy ramion i pełnego wyprostowania całego ciała.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

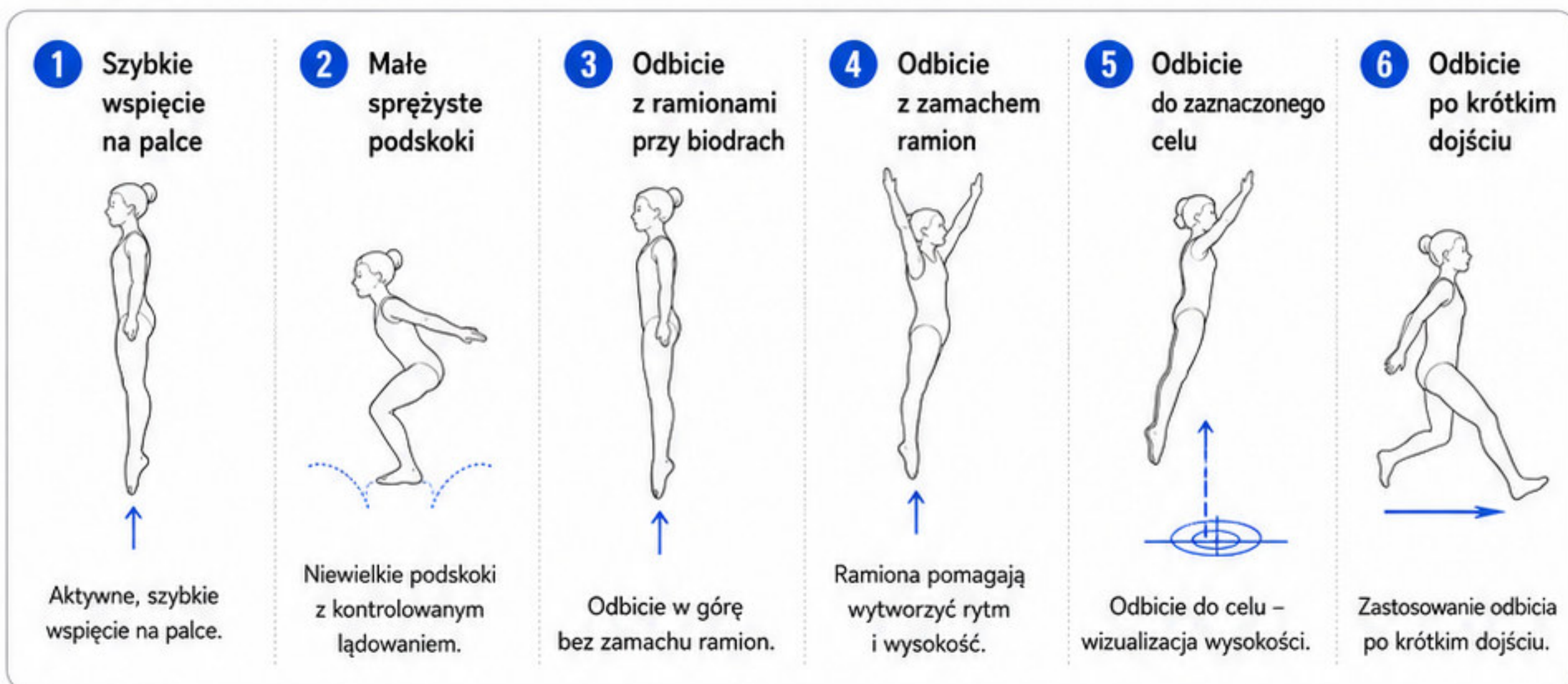
Wykonać skuteczne, pionowe odbicie bez utraty osi i z zachowaniem kontroli lądowania.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Stabilny przysiad
- ✓ Kontrolowany skok prosty
- ✓ Poprawne lądowanie
- ✓ Brak bólu stóp, kostek i kolan

PROGRESJA



SEKWENCJA



KOMENDY

- „Szybko przez nogi.”
- „Wyprostuj biodra.”
- „Ramiona prowadzą w górę.”
- „Ląduj tam, gdzie się odbiłeś.”



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ Odbicie do przodu zamiast w górę
- ✗ Brak pełnego wyprostowania bioder
- ✗ Rozdzielanie stóp podczas wybicia
- ✗ Nieskoordynowany ruch ramion
- ✗ Sztywne lądowanie

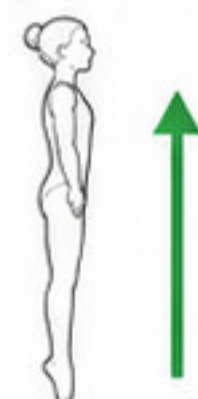


TEST JAKOŚCI

- ☐ Odbicie pionowe
- ☐ Stopy pozostają równoległe
- ☐ Pełny wyprost
- ☐ Kontrolowane ramiona
- ☐ Stabilne lądowanie

KIERUNEK SIŁY

ODBICIE PIONOWE
(prawidłowe)



Siła skierowana pionowo w górę.

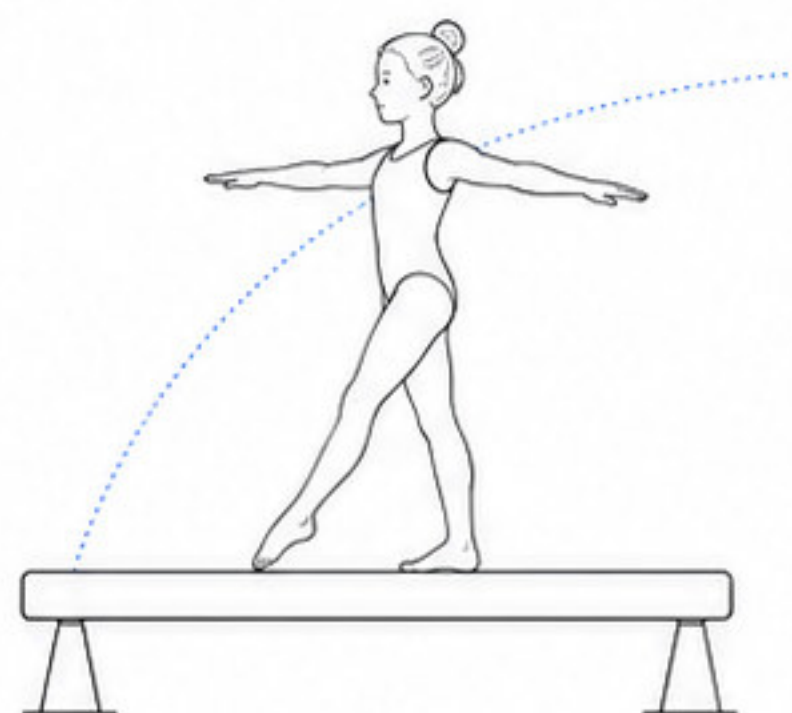
UTRATA SIŁY DO PRZODU
(błąd)



Siła „ucieka” do przodu – mniejsza wysokość.

RÓWNOWAŻNIA – PEWNOŚĆ ZACZYNA SIĘ NA NISKIEJ WYSOKOŚCI

Zanim zawodnik podejmie trudniejsze elementy na równoważni, powinien opanować chodzenie, zatrzymywanie się, zmianę kierunku oraz kontrolę prostych pozycji na niskiej powierzchni.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Stanie na jednej nodze
- ✓ Chód po linii na podłodze
- ✓ Stabilny przysiad
- ✓ Podstawowa orientacja przestrzenna



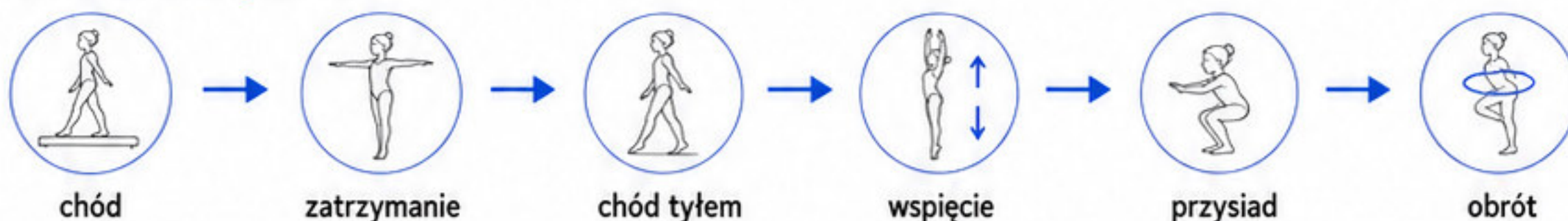
CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Poruszać się po wąskiej powierzchni z kontrolą wzroku, stóp, tułowia i równowagi.

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 Chód po linii 	2 Chód po szerokiej, niskiej powierzchni 	3 Chód po niskiej równoważni 	4 Zatrzymanie w pozycji równoważnej 	5 Chód do tyłu 	6 Wspięcie na palce i powrót 	7 Mały przysiad lub półobrót
----------------------------	---	---	--	---------------------------	---	---

SEKWENCJA UMIEJĘTNOŚCI



KLUCZOWE KOMENDY

- Patrz przed siebie.
- Stopy cicho.
- Ramiona pomagają, ale nie machają.
- Zatrzymaj pozycję.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ Patrzeć wyłącznie na stopy
- ✗ Gwałtowne ruchy ramion
- ✗ Szybkie przechodzenie zamiast kontroli
- ✗ Brak zatrzymania po utracie równowagi
- ✗ Podnoszenie poziomu trudności zbyt wcześnie



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ



Zawodnik przechodzi wybraną odległość bez zejścia z powierzchni oraz utrzymuje dwie wybrane pozycje.

DRAŻEK – CHWYT, NAPIĘCIE I KONTROLA PRZED DYNAMIKĄ

Zawodnik początkujący powinien najpierw opanować chwyt, aktywny zwis, pozycje ciała oraz proste ruchy nóg, zanim pojawią się większe zamachy.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Stworzyć bezpieczną podstawę do dalszej pracy na drążku.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ stabilny chwyt
- ✓ aktywny zwis
- ✓ kontrola hollow i arch
- ✓ brak bólu dłoni, łokci i barków

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 Bezpieczny chwyt i zejście Pewny chwyt na szerokość barków. Kontrolowane zejście na podłoże.	2 Zwis aktywny Ramiona przy uszach, łopatki aktywne, ciało wydłużone, stopy przed sobą.	3 Unoszenie kolan w zwisie Unieś kolana do kąta ok. 90°. Kontroluj ruch, bez kołysania.	4 Hollow w zwisie Zwij biodra i zebra, napnij brzuch, utrzymaj proste nogi i aktywne barki.	5 Mała zmiana hollow ↔ arch Płynnie przechodź z hollow do arch i z powrotem w małym zakresie.	6 Mały zamach Mały zamach przód–tył z zachowaniem kontroli.
--	---	---	---	---	---

SEKWENCJA RUCHU

AKTYWNY ZWIS HOLLOW ARCH MAŁY ZAMACH



KLUCZOWE KOMENDY

- Najpierw zatrzymaj zwis.
- Długie ręce.
- Zmieniaj kształt, nie machaj nogami.
- Kontroluj powrót.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ zbyt duży zamach od pierwszych prób
- ✗ uginanie łokci bez potrzeby
- ✗ brak aktywnych barków
- ✗ przypadkowe kopanie nogami
- ✗ puszczenie chwytu bez przygotowania do lądowania



ZASADA BEZPIECZEŃSTWA

Zawsze upewnij się, że przestrzeń pod drążkiem jest odpowiednio zabezpieczona, a zadanie jest dopasowane do kwalifikacji trenera i poziomu zawodnika.



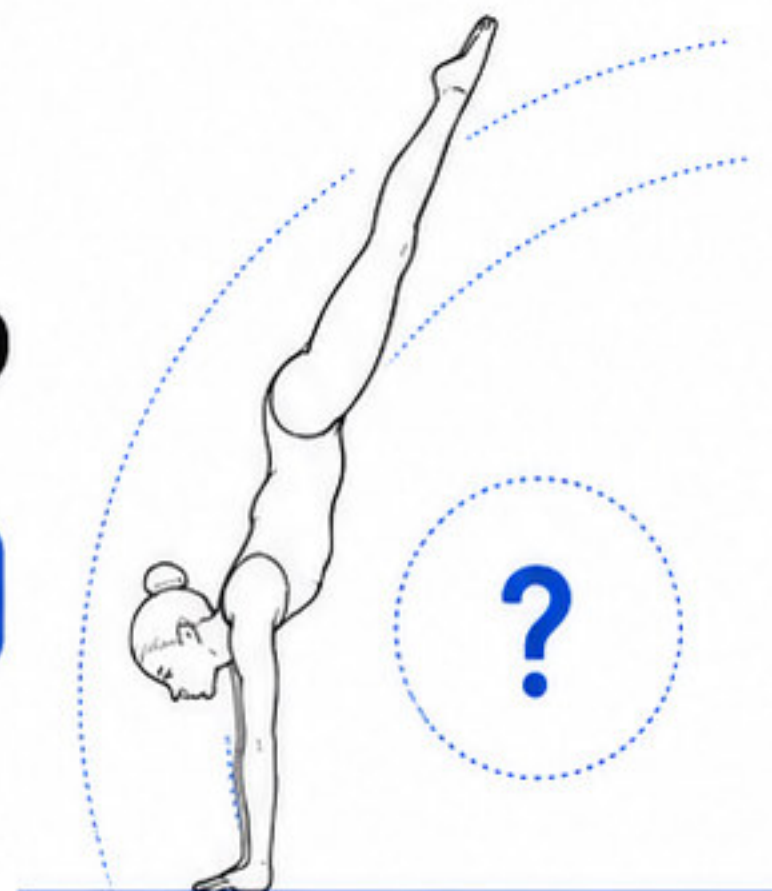
KRYTERIUM GOTOWOŚCI



Zawodnik potrafi świadomie zmieniać hollow i arch w małym zamachu, utrzymując chwyt i kontrolę barków.

ZAWODNIK NIE ROBI POSTĘPU? ZNAJDŹ BRAKUJĄCE OGNIWO

Jeśli zawodnik wielokrotnie nie potrafi przejść do kolejnego kroku, nie zwiększaj liczby prób. **Zidentyfikuj przyczynę.**
Znajdź brakujące ogniwo i dobierz właściwe działanie.



6 NAJCZĘSTSZYCH PRZYZYNY BRAKU POSTĘPÓW

1 BRAK ZROZUMIENIA  Rozwiązanie: Uprość instrukcję, pokaż ruch, użyj jednego hasła.	2 BRAK SIŁY  Rozwiązanie: Dodaj prostsze ćwiczenie siłowe odpowiadające brakującej pozycji.	3 BRAK MOBILNOŚCI  Rozwiązanie: Pracuj nad zakresem i zastosuj regresję.	4 BRAK KOORDYNACJI  Rozwiązanie: Podziel element na mniejsze części i zwolnij tempo.	5 STRACH LUB BRAK PEWNOŚCI  Rozwiązanie: Zmniejsz wysokość, prędkość lub złożoność, przywróć poczucie kontroli.	6 ZMĘCZENIE  Rozwiązanie: Przerwij serię, zmień zadanie lub zakończ blok techniczny.
---	---	--	--	---	--

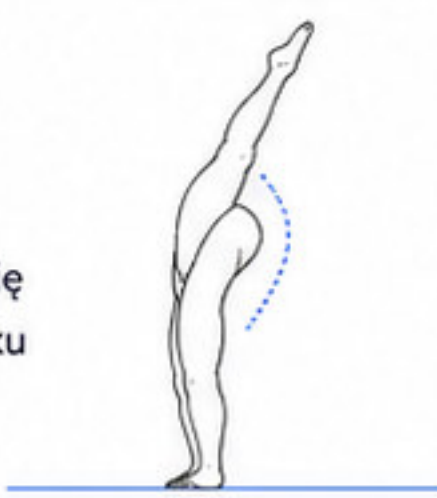
SCHEMAT DIAGNOZY



PRZYKŁAD: STANIE NA RĘKACH

PROBLEM

W stanie na rękach zawodnik przechyla się w mocny łuk w odcinku lędźwiowym.



CHECKLISTA DIAGNOZY

- ☐ Czy rozumie pozycję hollow?
- ☐ Czy ma odpowiednią mobilność barków?
- ☐ Czy potrafi utrzymać aktywne barki?
- ☐ Czy wejście do stania nie jest zbyt mocne?



➔ Zidentyfikuj brakujące ogniwo i dobierz regresję lub ćwiczenie pomocnicze.



WSKAZÓWKA TRENERA

Koryguj przyczynę, nie tylko wygląd błędu.
Gdy usuniesz przyczynę – postęp stanie się możliwy.

ŚLEDŹ ETAP, JAKOŚĆ I KOLEJNĄ DECYZJĘ

Praktyczna karta pracy do monitorowania konkretnej umiejętności zawodnika.
Zapisuj nie tylko wynik końcowy, ale przede wszystkim aktualny etap progresji.

Imię i nazwisko zawodnika: _____

Umiejętność: _____

Data rozpoczęcia pracy: _____

Aktualny poziom:

☐ Początkujący

☐ Średnio zaawansowany

☐ Zaawansowany

 WYMAGANIA WSTĘPNE

Wymaganie	Spełnione	Wymaga pracy
Fundament techniczny 1	☐	☐
Fundament techniczny 2	☐	☐
Siła	☐	☐
Mobilność	☐	☐
Kontrola / równowaga	☐	☐
Pewność zawodnika	☐	☐

 AKTUALNA PROGRESJA

Etap 1 _____	☐ Opanowany
Etap 2 _____	☐ Opanowany
Etap 3 _____	☐ Opanowany
Etap 4 _____	☐ Opanowany
Etap 5 _____	☐ Opanowany

 OCENA OSTATNIEJ SESJI

Technika	☐ Stabilna	☐ Zmienna	☐ Wymaga korekty
Powtarzalność	☐ Wysoka	☐ Średnia	☐ Niska
Pewność zawodnika	☐ Wysoka	☐ Średnia	☐ Niska
Ból lub dyskomfort	☐ Nie	☐ Tak — przerwać / zmodyfikować zadanie	

 NAJCZĘSTSZY AKTUALNY BŁĄD

 NAJWAŻNIEJSZA KOMENDA TRENERSKA

 ĆWICZENIE POMOCNICZE

 DECYZJA NA KOLEJNY TRENING

☐ Przejdź do kolejnego etapu

☐ Pozostań na obecnym etapie

☐ Zastosuj regresję

☐ Zmień ćwiczenie pomocnicze

☐ Ponownie oceń fundamenty

 CEL NA KOLEJNĄ SESJĘ

 DALEJ

 ZOSTAŃ

 COFNIJ ETAP

 WSKAZÓWKA TRENERA

Nie zapisuj tylko „udało się” lub „nie udało się”.
Zanotuj, który etap jest stabilny i co dokładnie blokuje kolejny krok.

PRZENIESIENIE CIĘŻARU Z NÓG NA RĘCE – KONTROLA ZAMIAST ROZPĘDU

Umiejętność płynnego przeniesienia ciężaru z pozycji stojącej do podporu przygotowuje zawodnika do wielu elementów akrobatycznych i pracy na przyrządach.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Nauczyć zawodnika bezpiecznie i świadomie przekazywać ciężar ciała z nóg na ręce, zachowując aktywne barki i kontrolę tułowia.



WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Stabilny podpór
- ✓ Kontrolowany wykrok
- ✓ Podstawowa mobilność barków
- ✓ Tolerancja obciążenia nadgarstków
- ✓ Umiejętność utrzymania napiętego tułowia

PROGRESJA KROK PO KROKU

1 Wykrok z dotknięciem podłoża



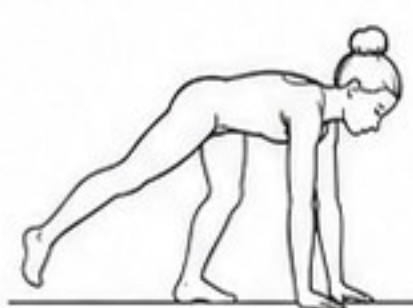
Dłonie dotykają podłoża, ale ciężar pozostaje głównie na nogach.

2 Przeniesienie części ciężaru



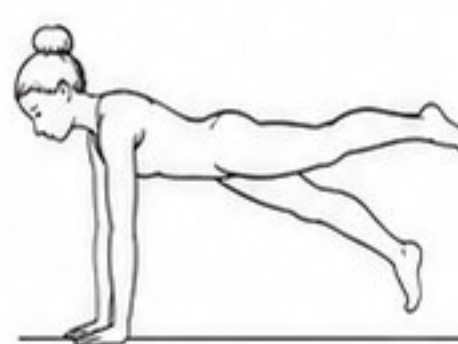
Dłonie na podłożu, jedna noga pozostaje mocno aktywna.

3 Krótkie oderwanie tylnej nogi



Zawodnik zaczyna odczuwać zmianę środka ciężkości.

4 Obie nogi chwilowo odciążone



Ruch pozostaje niski i kontrolowany.

5 Płynne wejście do podporu



Przejście z wykroku do podporu bez gwałtownego rzucania ciała do przodu.

SEKWENCJA RUCHU



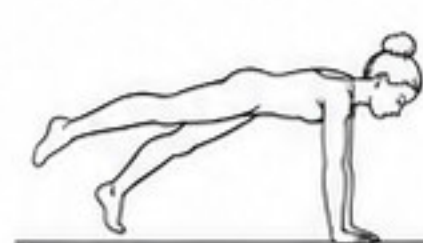
stanie



wykrok



dłonie na podłożu



przeniesienie ciężaru



podpór



KLUCZOWE KOMENDY

- 🗣 Najpierw ręce, potem ciężar.
- 🗣 Odepchnij podłogę.
- 🗣 Brzuch aktywny.
- 🗣 Nie wpadaj na ręce.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ zbyt szybkie opadanie barków
- ✗ ugięte łokcie
- ✗ brak kontroli bioder
- ✗ mocne uderzenie dłońmi o podłogę
- ✗ głowa opuszczona bez kontroli



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ



Zawodnik wykonuje płynne wejście do podporu 4–5 razy bez utraty ustawienia barków i bez gwałtownego obciążania nadgarstków.

PRZEWROT PRZEZ BARK – BEZPIECZNA ALTERNATYWA NAUKI ORIENTACJI W ROTACJI

Przewrót przez bark pomaga rozwijać świadomość ciała, kontrolę rotacji i umiejętność bezpiecznego przetaczania bez bezpośredniego prowadzenia ruchu przez głowę.



CEL UMIEJĘTNOŚCI:

Wykonać kontrolowane przetoczenie po skosie przez bark i plecy, z płynnym wyjściem do pozycji siedzącej lub klęcznej.

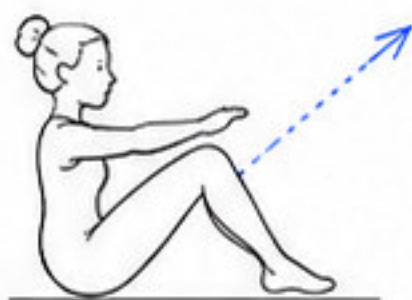


WYMAGANIA WSTĘPNE

- ✓ Pozycja skulona
- ✓ Umiejętność zaokrąglenia pleców
- ✓ Kontrolowany przewrót w przód lub kołyska
- ✓ Brak bólu szyi i barków

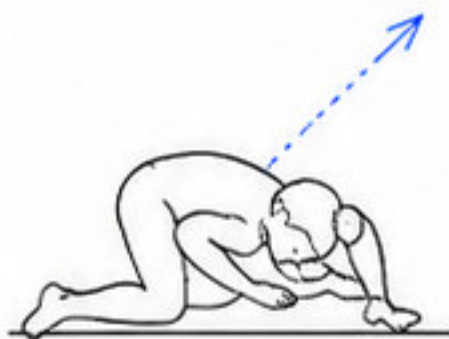
PROGRESJA KROK PO KROKU

1 Przetoczenie po plecach na skos



Start w siadzie, ciężar kierowany przez jeden bok pleców.

2 Przetoczenie przez bark z klęku



Ruch ukośny, nie centralny.

3 Przewrót z niskiej pozycji



Ręka i bark prowadzą ruch.

4 Przewrót z pozycji stojącej przez niski wykrok



5 Płynny przewrót przez bark i powrót do pozycji końcowej



ŚCIEŻKA RUCHU – WIDOK Z GÓRY



Ruch zawsze po skosie przez bark i plecy, nie przez szyję.



KLUCZOWE KOMENDY

- Idź po skosie.
- Nie przez głowę.
- Zaokrąglaj plecy.
- Wyjdź płynnie z ruchu.



TYPOWE BŁĘDY

- ✗ kierowanie ruchu przez kark
- ✗ zbyt płaskie plecy
- ✗ zatrzymanie w połowie rotacji
- ✗ niewłaściwe ustawienie barku
- ✗ zbyt duża prędkość przed opanowaniem ścieżki ruchu



REGRESJA

Wróć do kołyski na skos i zmniejsz wysokość pozycji startowej.



KRYTERIUM PRZEJŚCIA DALEJ



Zawodnik wykonuje ruch w obu kierunkach, jeżeli jest to odpowiednie dla poziomu grupy, bez obciążania głowy i bez utraty orientacji.

KTÓRY ETAP WYBRAĆ DLA ZAWODNIKA?

Strona podsumowująca Moduł 02 i zamieniająca bibliotekę progresji w praktyczne narzędzie decyzyjne.

1 KROK 1 — Zdefiniuj umiejętność docelową

Umiejętność:

Nie wybieraj ćwiczeń przypadkowo.
Najpierw określ, czego zawodnik
ma się nauczyć.

2 KROK 2 — Sprawdź fundamenty

- ☐ Kontrola ciała
- ☐ Siła
- ☐ Mobilność
- ☐ Równowaga
- ☐ Orientacja przestrzenna
- ☐ Pewność zawodnika
- ☐ Bezpieczne zakończenie ruchu

3 KROK 3 — Znajdź najtrudniejszy etap wykonywany stabilnie

Etap aktualny:

4 KROK 4 — Oceń 3 ostatnie próby

Próba 1: ☐ Stabilna ☐ Niestabilna

Próba 2: ☐ Stabilna ☐ Niestabilna

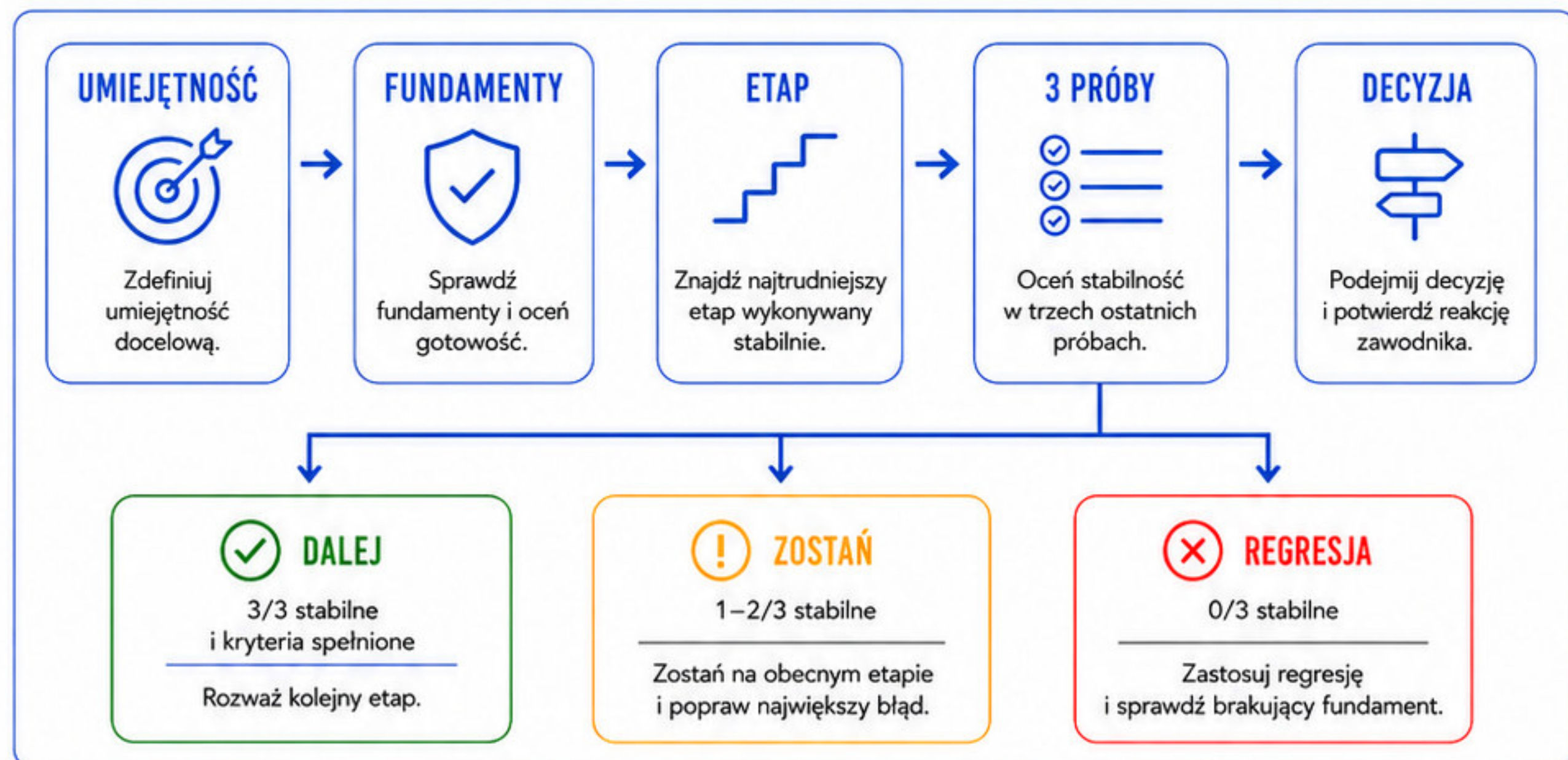
Próba 3: ☐ Stabilna ☐ Niestabilna

5 KROK 5 — Podejmij decyzję

-  Jeżeli 3/3 są stabilne i kryteria są spełnione:
→ Rozważ kolejny etap.
-  Jeżeli 1–2/3 są stabilne:
→ Zostań na obecnym etapie
i popraw największy błąd.
-  Jeżeli 0/3 są stabilne:
→ Zastosuj regresję i sprawdź
brakujący fundament.

6 KROK 6 — Sprawdź reakcję zawodnika

- ☐ Rozumie zadanie
- ☐ Nie zgłasza bólu
- ☐ Nie wykazuje nadmiernego strachu
- ☐ Potrafi zastosować korektę



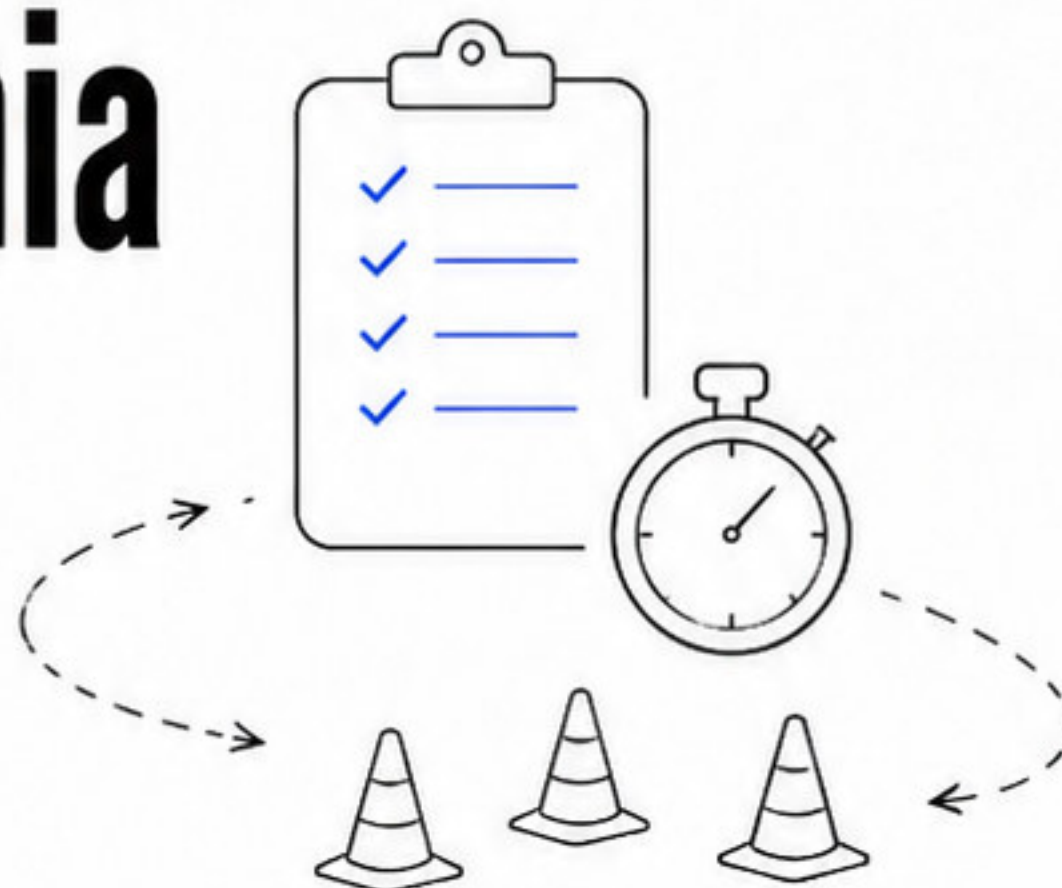
REGUŁA KOŃCOWA

Najlepszy etap progresji to taki, który jest wystarczająco trudny, aby rozwijać zawodnika, ale wystarczająco prosty, aby zachować jakość i poczucie kontroli.

MODUŁ 03

System Budowania
Treningów™

Od celu treningu do kompletnej,
uporządkowanej sesji w kilku prostych krokach.



Dobry trening nie jest zbiorem przypadkowych ćwiczeń. Każdy blok powinien prowadzić zawodnika do konkretnego celu.

W TYM MODULE TRENER NAUCZY SIĘ:

- ✓ wybierać jeden główny cel sesji
- ✓ budować logiczną strukturę treningu
- ✓ dopasowywać czas bloków
- ✓ tworzyć stacje i rotacje
- ✓ pracować z różnymi poziomami w jednej grupie
- ✓ organizować trening tak, aby ograniczyć bezczynne oczekiwanie
- ✓ szybko modyfikować plan, gdy warunki się zmieniają



CEL

1



ROZGRZEWKA

2



PRZYGOTOWANIE

3



UMIEJĘTNOŚĆ

4



UTRWALENIE

5



SIŁA / MOBILNOŚĆ

6



PODSUMOWANIE

7

NAJPIERW CEL. DOPIERO POTEM ĆWICZENIA.

Jednym z najczęstszych błędów w planowaniu jest wybieranie ćwiczeń przed ustaleniem, jaki efekt treningowy ma zostać osiągnięty.



Co zawodnik powinien wykonać lepiej pod koniec tej sesji niż na jej początku?



SŁABY CEL

„Dzisiaj robimy stanie na rękach.”



To temat, ale nie konkretna zmiana.



LEPSZY CEL

„Zawodnicy wykonają kontrolowane wejście do stania na rękach przy ścianie i utrzymają aktywne barki przez minimum 10 sekund.”



Taki cel określa: co zawodnik robi, jakiej jakości oczekujemy, po czym rozpoznamy sukces.

MODEL CELU TRENINGOWEGO



UMIEJĘTNOŚĆ

Co chcemy, aby zawodnik zrobił?



JAKOŚĆ

W jakiej jakości ma to wykonać?



KRYTERIUM

Po czym poznamy, że cel został osiągnięty?

CO?



JAK?



PO CZYM
POZNAM?

PRZYKŁADY



Początkujący:

Wykonać 3 kontrolowane przewroty w przód z bezpiecznym ustawieniem głowy.



Średnio zaawansowany:

Wykonać 4 z 5 wejść do stania na rękach blisko pionu bez przelatywania przez pozycję.



Zaawansowany:

Poprawić powtarzalność wybranego elementu poprzez utrzymanie ustalonego punktu technicznego w 80% prób.

ZASADA JEDNEGO PRIORYTETU

Jednoznacznie określony cel prowadzi wszystkie decyzje w treningu.
Każdy element sesji powinien wspierać realizację wybranego priorytetu:

- ✓ dobór rozgrzewki
- ✓ dobór progresji
- ✓ dobór ćwiczeń siłowych
- ✓ końcowa ocena treningu

POLE ROBOCZE

Główny cel dzisiejszej sesji: _____

Jak rozpoznam, że został osiągnięty? _____

UNIWERSALNY SZKIELET KAŻDEJ SESJI

Trener może przyspieszyć planowanie, korzystając ze stałego szkieletu, który następnie wypełnia treścią odpowiadającą poziomowi i celowi grupy.

1		BLOK 1 — Organizacja i cel	 2–5 minut	- obecność - szybka kontrola grupy - przedstawienie celu - podział na stacje
2		BLOK 2 — Rozgrzewka ogólna	 5–10 minut	- ruch całego ciała - stopniowe zwiększenie intensywności
3		BLOK 3 — Przygotowanie specyficzne	 5–15 minut	- mobilność - aktywacja - kształty ciała - ćwiczenia przygotowawcze do celu głównego
4		BLOK 4 — Umiejętność główna	 15–30 minut	Największa koncentracja i najwyższa jakość techniczna.
5		BLOK 5 — Utrwalenie lub umiejętność dodatkowa	 10–20 minut	Powtórzenie wcześniej opanowanego materiału lub prostszy drugi cel.
6		BLOK 6 — Siła / mobilność / kondycja	 5–15 minut	Praca wspierająca rozwój techniczny.
7		BLOK 7 — Zakończenie i zapis	 3–5 minut	- obniżenie intensywności - krótka informacja zwrotna - zapis obserwacji trenera



WAŻNE

Podane czasy są orientacyjne.
Nie każdy trening musi poświęcać tyle samo czasu każdemu blokowi.



ZASADA

Im bardziej techniczna i wymagająca umiejętność, tym wcześniej powinna pojawić się po odpowiednim przygotowaniu, zanim zmęczenie wyraźnie pogorszy jakość.

30, 60 CZY 90 MINUT? TA SAMA LOGIKA, INNA PROPORCJA

Krótszy trening nie powinien być chaotyczną wersją długiego treningu.

Trener powinien zachować najważniejszą strukturę i świadomie ograniczyć liczbę celów.

WARIANT A – TRENING 30 MINUT

					
Organizacja 2 min	Rozgrzewka 5 min	Przygotowanie specyficzne 5 min	Umiejętność główna 12 min	Siła / utrwalenie 4 min	Podsumowanie 2 min

Najważniejsza zasada: jeden cel.

WARIANT B – TRENING 60 MINUT

						
Organizacja 5 min	Rozgrzewka 8 min	Przygotowanie 10 min	Umiejętność główna 20 min	Drugi blok / utrwalenie 10 min	Siła / mobilność 5 min	Podsumowanie 2 min

WARIANT C – TRENING 90 MINUT

						
Organizacja 5 min	Rozgrzewka 10 min	Przygotowanie 15 min	Umiejętność główna 25 min	Druga umiejętność 15 min	Siła / mobilność 15 min	Podsumowanie 5 min



JAK SKRACAĆ TRENING BEZ UTRATY JAKOŚCI?



NAJPIERW USUŃ

- zbędne przejścia
- długie tłumaczenia
- przypadkowe ćwiczenia
- nadmierną liczbę stacji



NIE SKRACAJ BEZMYŚLNIE

- bezpieczeństwa
- przygotowania specyficznego
- czasu potrzebnego do jakościowych prób



PRAKTYCZNA ZASADA

Mniej ćwiczeń + więcej jakości = często lepszy trening niż długa lista zadań.

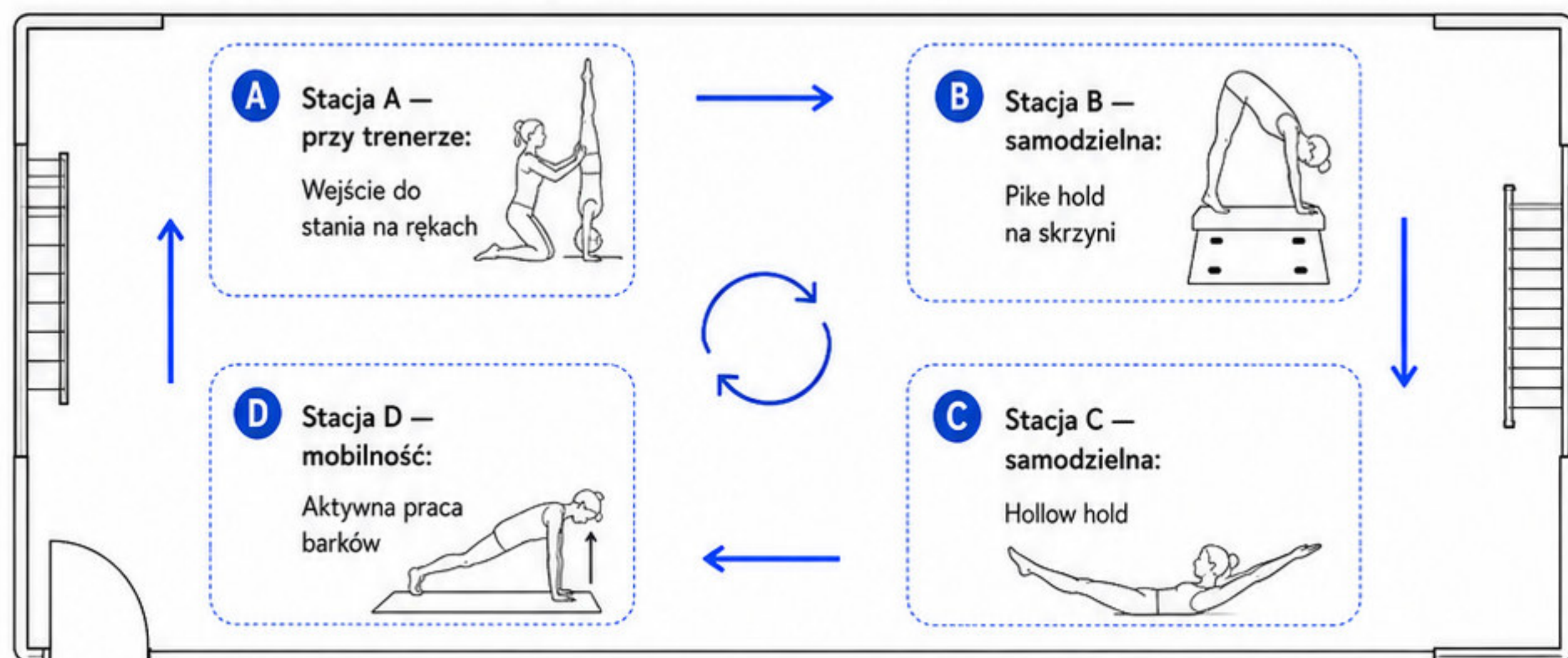
STACJA MA ROZWIĄZYWAĆ PROBLEM, A NIE TYLKO ZAJMOWAĆ ZAWODNIKÓW

Dobra stacja treningowa ma jasny cel, prostą instrukcję, bezpieczną organizację i możliwość samodzielnego wykonania przez zawodnika na odpowiednim poziomie.

KAŻDA STACJA POWINNA MIEĆ 5 ELEMENTÓW



PRZYKŁAD — TRENING STANIA NA RĘKACH



ZASADA BEZPIECZEŃSTWA



Nie projektuj stacji wymagającej stałej asekuracji jako stacji wykonywanej bez bezpośredniej kontroli.



CHECKLISTA STACJI

- ☒ Jasny cel
- ☒ Jedna instrukcja
- ☒ Odpowiedni poziom
- ☒ Bezpieczne odległości
- ☒ Brak kolizji z inną stacją
- ☒ Jasna kolejka
- ☒ Trener widzi obszary kluczowe

WIĘCEJ RUCHU, MNIEJ STANIA W KOLEJCE

Efektywny system rotacji zmniejsza czas oczekiwania i pozwala trenerowi lepiej kontrolować pracę grupy.



PROBLEM

Jeżeli 12 zawodników wykonuje jedno zadanie po kolei, większość czasu może zostać zmarnowana na oczekiwanie.

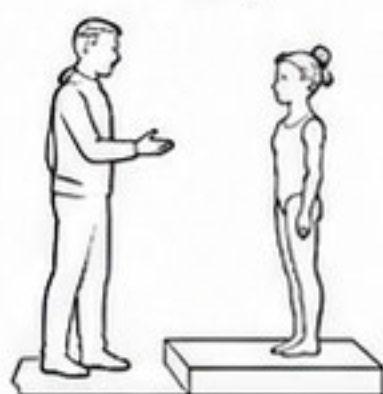


ROZWIĄZANIE

Podziel grupę na mniejsze zespoły.

PRZYKŁAD: 12 ZAWODNIKÓW

Grupa A 4 osoby



Umiejętność główna
przy trenerze

Grupa B 4 osoby

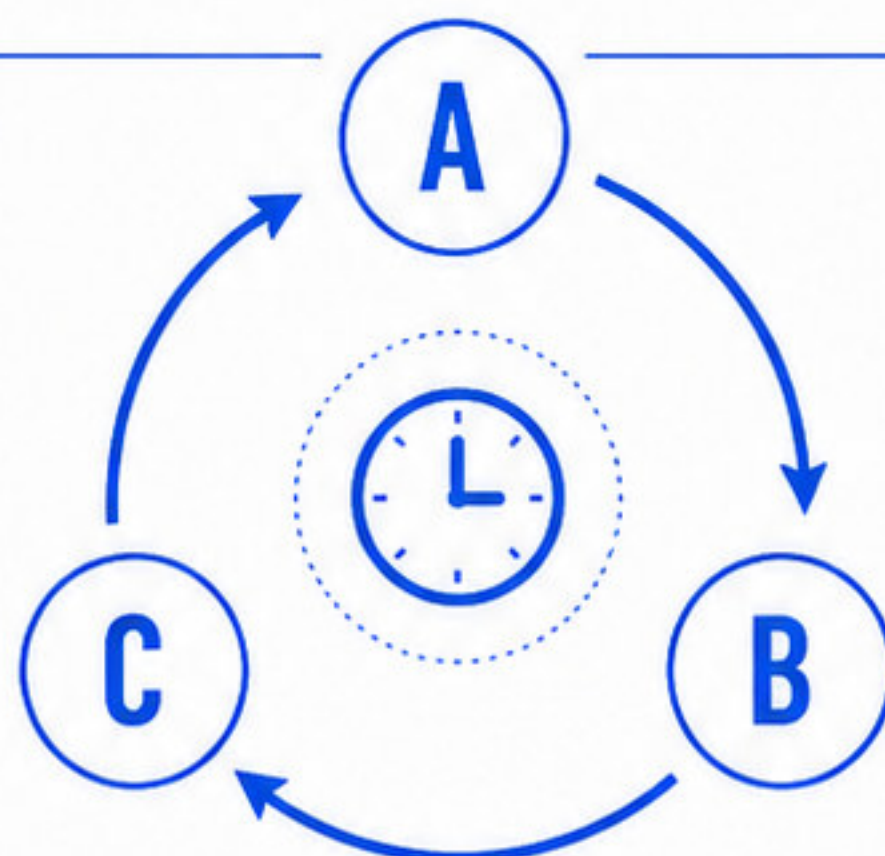


Ćwiczenie
przygotowawcze

Grupa C 4 osoby



Siła / mobilność



DWA MODELE ROTACJI



MODEL 1 — Rotacja czasowa

8 minut pracy, 1 minuta zmiany, 3 stacje

Dobre rozwiązanie, gdy stacje mają podobną wartość treningową.



MODEL 2 — Rotacja zadaniowa

3 serie × 5 jakościowych powtórzeń

Dobre rozwiązanie, gdy tempo grup jest podobne.



KIEDY LEPSZA JEST ROTACJA CZASOWA?

- ✓ duża grupa
- ✓ ograniczony sprzęt
- ✓ potrzeba utrzymania harmonogramu



KIEDY LEPSZA JEST ROTACJA ZADANIOWA?

- ✓ mniejsza grupa
- ✓ duże różnice jakościowe
- ✓ ćwiczenie wymaga określonej liczby prób



ZASADA PRZEPŁYWU

Zawsze ustal kolejność: **A → B → C → A**.

Zawodnicy nie powinni samodzielnie wybierać kolejnej stacji.

JAK PROWADZIĆ ZAWODNIKÓW O RÓŻNYCH MOŻLIWOŚCIACH W TYM SAMYM TRENINGU

Trener nie musi tworzyć trzech całkowicie różnych zajęć.
Może utrzymać ten sam cel i przygotować trzy warianty trudności.

★ ZASADA: TEN SAM CEL, RÓŻNY POZIOM ZADANIA

Cel: rozwój stania na rękach.

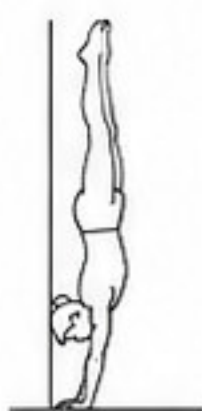
A POZIOM 1 — FUNDAMENT



Zadanie: Pike hold na skrzyni.

Cel szczegółowy:
aktywne barki i przeniesienie
ciężaru na ręce

B POZIOM 2 — ROZWÓJ



Zadanie: Stanie na rękach
brzuchem do ściany.

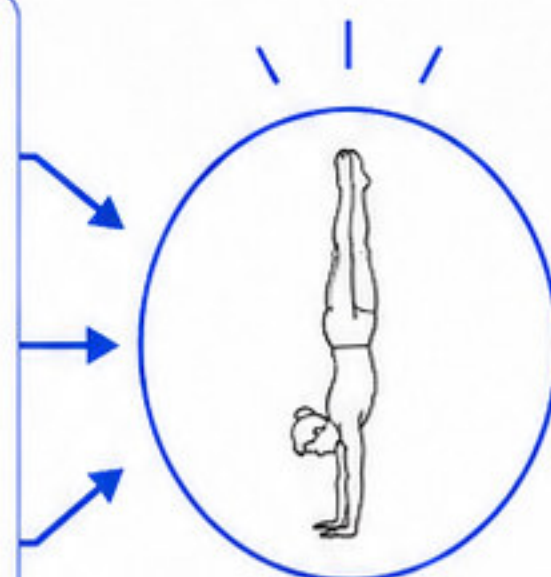
Cel szczegółowy:
linia ciała

C POZIOM 3 — ZAAWANSOWANIE



Zadanie: Samodzielne wejścia
do stania na rękach.

Cel szczegółowy:
kontrola wejścia i równowagi



WSPÓLNY CEL:
Stanie na rękach
w pełnej kontroli.

SYSTEM OZNACZEŃ

A — baza

B — rozwój

C — wyzwanie

Nie używaj oznaczeń typu:
słabi, średni, najlepsi.
Poziom ćwiczenia nie definiuje
wartości zawodnika.

KIEDY ZAWODNIK ZMIENIA POZIOM?

NIE WTEDY, GDY

- skończy szybciej niż inni
- poprosi o trudniejsze ćwiczenie
- wykona jedną udaną próbę

ZMIENIA POZIOM, GDY

- spełnia kryteria techniczne
- wykonanie jest powtarzalne
- zachowuje bezpieczeństwo
- rozumie kolejne zadanie



PRAKTYCZNY SZABLON

Cel wspólny: _____
Poziom A: _____
Poziom B: _____
Poziom C: _____
Kryterium przejścia: _____

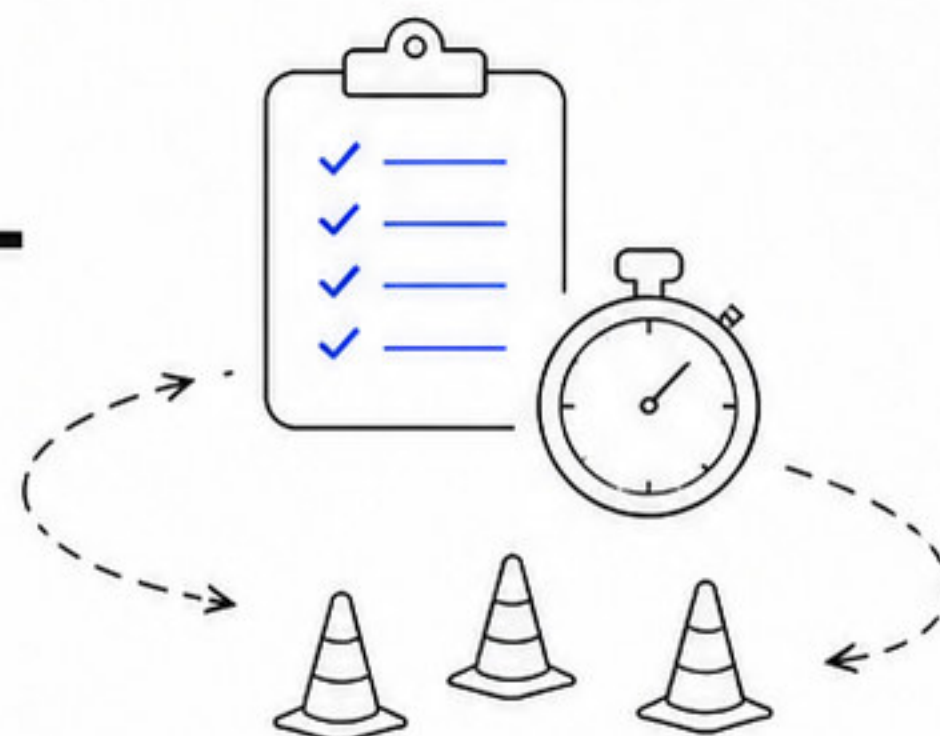


WSKAZÓWKA TRENERA

Różnicuj trudność, ale zachowuj wspólny język i wspólny cel sesji.

Nie licz tylko powtórzeń – zarządzaj jakością prób

W treningu technicznym więcej nie zawsze znaczy lepiej. Liczba prób powinna być dopasowana do poziomu trudności, jakości wykonania i zmęczenia zawodnika.



1. TRZY PYTANIA PRZED USTALENIEM LICZBY PRÓB



1. Jak trudna jest umiejętność?

Im bardziej wymagający technicznie element, tym większego znaczenia nabiera jakość każdej próby.



2. Jak duże jest zmęczenie?

Jeżeli technika wyraźnie pogarsza się pod wpływem zmęczenia, należy przerwać serię wcześniej.



3. Czy zawodnik potrafi samodzielnie ocenić próbę?

Im bardziej świadomy zawodnik, tym łatwiej korzystać z krótkich serii połączonych z informacją zwrotną.

2. PRAKTYCZNE ZAKRESY



Nauka nowej umiejętności:
2–5 prób w serii, następnie krótka przerwa i korekta.



Utrwalanie opanowanego elementu:
3–8 jakościowych powtórzeń w serii.



Ćwiczenia pozycyjne i siłowe:

Dobieraj czas lub liczbę powtórzeń tak, aby ostatnie wykonania nadal zachowywały prawidłową technikę.

3. SCHEMAT PRACY W SERII



PRÓBA



KRÓTKA OCENA



KOREKTA



KOLEJNA PRÓBA



Nie: 10 przypadkowych prób → długi wykład → kolejne 10 przypadkowych prób

4. KIEDY PRZERWAĆ SERIĘ?

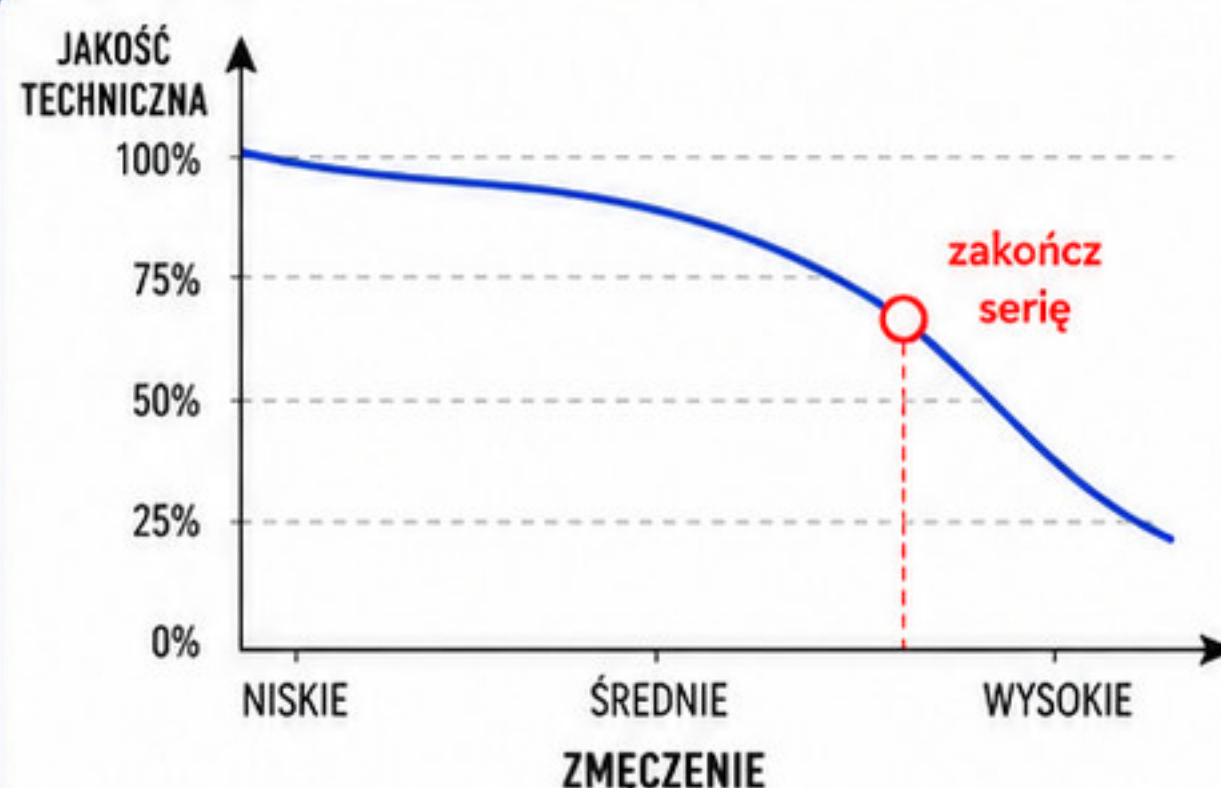
- ⊗ błąd krytyczny powtarza się kilka razy
- ⊗ zawodnik nie reaguje już na korektę
- ⊗ pojawia się wyraźna utrata napięcia
- ⊗ lądowania stają się coraz mniej kontrolowane
- ⊗ zawodnik zgłasza ból lub nietypowy dyskomfort



5. WSKAZÓWKA TRENERA

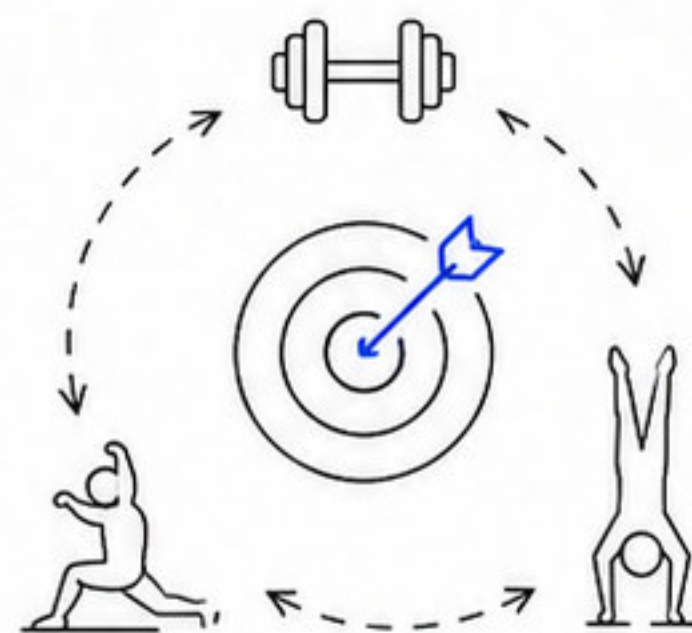
Najlepszy moment na zakończenie serii często pojawia się zanim jakość całkowicie się rozpadnie.

6. JAKOŚĆ TECHNICZNA A ZMĘCZENIE



Każdy blok powinien wspierać ten sam kierunek rozwoju.

Trening staje się bardziej spójny, gdy ćwiczenia siłowe i mobilnościowe wspierają główny cel techniczny zamiast być przypadkowymi dodatkami.



PRZYKŁAD: CEL GŁÓWNY – STANIE NA RĘKACH



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Zawodnik wielokrotnie pracuje nad podobnymi wymaganiami w różnych warunkach.

- ✓ pozycję
- ✓ napięcie
- ✓ zakres ruchu
- ✓ siłę potrzebną do konkretnego elementu

DRUGI PRZYKŁAD: PRZERZUT BOKIEM

- Technika:** przerzut po linii
- Siła:** podpór i aktywne barki
- Mobilność:** rozkrok i barki
- Kontrola:** przenoszenie ciężaru z ręki na rękę

POLE ROBOCZE

Główna umiejętność: _____

Potrzebna siła: _____

Potrzebna mobilność: _____

Potrzebna kontrola: _____



WSKAZÓWKA TRENERA



Nie pytaj „jakie ćwiczenie siłowe dziś zrobić?”.



Zapytaj: „czego fizycznie wymaga dzisiejsza umiejętność?”.

Szablon budowy sesji — poziom początkujący

Początkujący zawodnicy potrzebują jasnej struktury, częstych sukcesów, prostych zadań i wysokiej powtarzalności podstawowych wzorców.

PRZYKŁAD SESJI 60-MINUTOWEJ

	Główny cel: Rozwinąć kontrolę podporu i bezpiecznego przewrotu w przód.
	0–5 min Organizacja • sprawdzenie obecności • przedstawienie celu • przypomnienie jednej zasady bezpieczeństwa
	5–13 min Rozgrzewka ogólna • trucht • podskoki • poruszanie się w różnych kierunkach • proste zadania reakcyjne
	13–20 min Przygotowanie specyficzne • podpór na podwyższeniu • pozycja hollow • kołyski na plecach • mobilizacja nadgarstków
	20–35 min Główna umiejętność A Stacja A — przy trenerze: przewrót w przód  B Stacja B: kołyska do przysiadu  C Stacja C: podpór z aktywnymi barkami   Rotacja co 5 minut.
	35–47 min Fundament dodatkowy • skok prosty • stabilne lądowanie • stanie na jednej nodze
	47–55 min Siła podstawowa 2–3 rundy: • 10 sekund hollow • 6 kontrolowanych przysiadów • 10 sekund podporu • 6 wspięć na palce
	55–60 min Zakończenie Pytanie do zawodników: „Jaka jedna rzecz pomaga zrobić bezpieczny przewrót?” Trener zapisuje najważniejszą obserwację.
	Priorytet dla początkujących: Nie zwiększaj liczby nowych umiejętności kosztem fundamentów.

Szablon budowy sesji — poziom średnio zaawansowany

Na tym poziomie trening może zawierać bardziej wymagające progresje, ale nadal powinien utrzymywać wyraźny cel i kontrolowaną objętość pracy.

PRZYKŁAD SESJI 75-MINUTOWEJ



Główny cel: Poprawić wejście do stania na rękach i powtarzalność przerzutu bokiem.

KARTA TRENINGOWA

0–5 min — Organizacja		- cel sesji - szybkie przypomnienie kryteriów jakości
5–15 min — Rozgrzewka		- praca ogólna - nadgarstki - barki - dynamiczna mobilność bioder
15–25 min — Przygotowanie specyficzne		- hollow 3 × 15 s - pike hold 3 × 15 s - przenoszenie ciężaru z ręki na rękę - wykrok i ustawienie dłoni
25–45 min — Blok 1: stanie na rękach		★ BLOK TECHNICZNY 1 A wejścia przy trenerze B stanie brzuchem do ściany C aktywne barki w podporze
45–60 min — Blok 2: przerzut bokiem		★ BLOK TECHNICZNY 2 - rytm „ręka, ręka, noga, noga” - przerzut po linii 3–5 jakościowych prób
60–70 min — Siła wspierająca		- podpór na poręczach - przyciąganie w podporze skośnym - przysiad jednonóż do podwyższenia w wariacie odpowiednim do poziomemu
70–75 min — Zakończenie		Każdy zawodnik odpowiada: „Która korekta najbardziej pomogła mi dzisiaj?”



WSKAŹNIK SUKCESU SESJI

Minimum 70–80% prób głównego zadania powinno zachowywać najważniejszy punkt techniczny ustalony na początku.

Szablon budowy sesji — poziom zaawansowany

Zaawansowany trening powinien uwzględniać większą złożoność techniczną, ale nadal zachowywać kontrolę jakości, zmęczenia i indywidualnych celów.

PRZYKŁAD SESJI 90-MINUTOWEJ



GŁÓWNY CEL: Zwiększyć powtarzalność wybranego elementu technicznego przy zachowaniu ustalonego kryterium jakości.

1



0–5 min — BRIEFING

- cel sesji
- indywidualne priorytety
- sprawdzenie gotowości zawodników

2



5–20 min — ROZGRZEWKA UKIERUNKOWANA

- ruch ogólny
- mobilność
- aktywacja
- przygotowanie specyficzne do elementu głównego

3



20–45 min — BLOK GŁÓWNY

Model serii: 2–4 próby → informacja zwrotna → przerwa → kolejna seria

- ✓ jakość ✓ powtarzalność ✓ prędkość ✓ kontrolę zakończenia

4



45–65 min — DRUGI BLOK TECHNICZNY

Element powiązany lub utrwalający.

5



65–80 min — PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

Ćwiczenia siły i mobilności odpowiadające wymaganiom elementów technicznych.

6



80–87 min — KRÓTKI BLOK JAKOŚCI

Powrót do prostszego, bardzo dobrze opanowanego zadania. Cel: zakończyć część techniczną kontrolowanymi próbami.

7



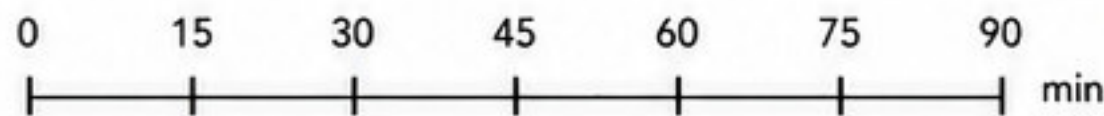
87–90 min — OCENA

Czy kryterium sesji zostało spełnione?

- ☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

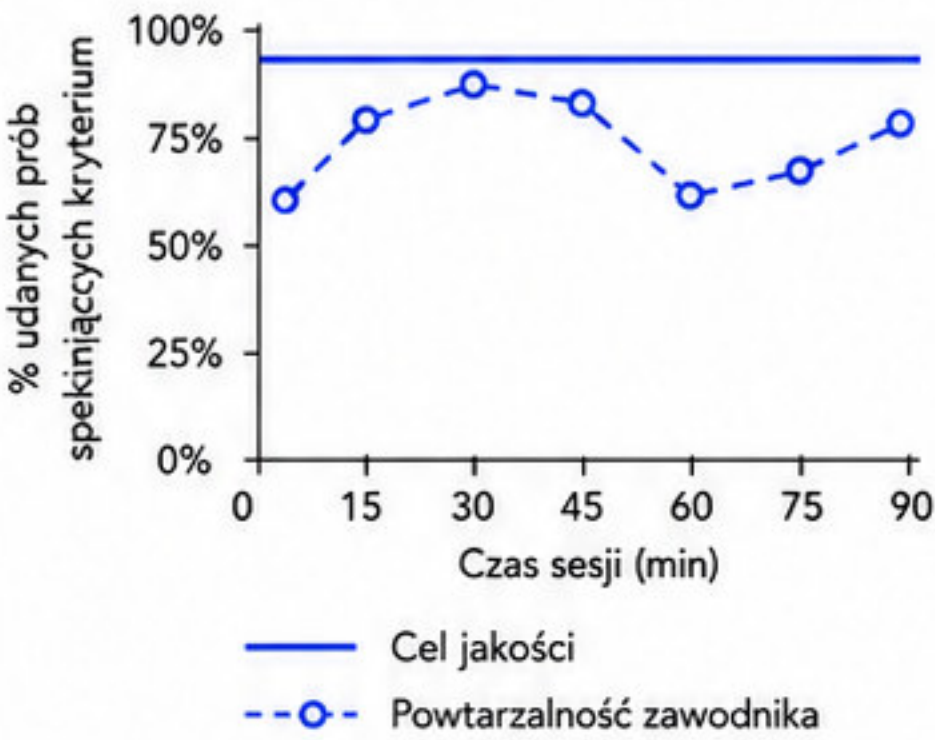
Dlaczego? _____

ŚĆ SESJI (90 MINUT)



Blok główny (20–45 min) — kluczowa faza jakości.

WYKRES POWTARZALNOŚCI



ZASADA DLA POZIOMU ZAAWANSOWANEGO:

Większa trudność nie oznacza, że podstawowe kryteria bezpieczeństwa przestają obowiązywać.

NOTATKI TRENERA

.....

.....

.....

Dobry plan musi dać się zmienić w 30 sekund

W praktyce trener może stracić sprzęt, mieć inną liczbę zawodników, mniej czasu lub zauważyć, że grupa nie jest gotowa na zaplanowany etap. Potrzebny jest prosty system szybkiej adaptacji.

1



**SYTUACJA 1 –
BRAKUJE SPRZĘTU**

Nie zmieniaj celu. Zmień narzędzie.

Plan: pike hold na skrzyni. Brak skrzyni.

Alternatywa: pike z nogami na niskiej stabilnej powierzchni odpowiedniej do warunków obiektu lub prostszy podpór z przenoszeniem ciężaru.



2



**SYTUACJA 2 –
MASZ MNIEJ CZASU**

Usuń drugi cel i zachowaj:



3



**SYTUACJA 3 –
GRUPA JEST BARDZIEJ
ZMĘCZONA NIŻ ZAKŁADANO**



ZMNIEJSZ:

- wysokość
- prędkość
- liczbę prób
- złożoność



ZWIĘKSZ:

- kontrolę
- pracę pozycyjną
- jakość

4



**SYTUACJA 4 –
ZAWODNICY NIE
SPEŁNIAJĄ WYMAGAŃ**

Wróć do etapu przygotowawczego.
Nie próbuj „ratować” planu przez
wymuszanie kolejnego poziomu.



5



**SYTUACJA 5 –
WIĘCEJ ZAWODNIKÓW
NIŻ ZWYKLE**

Zwiększ liczbę bezpiecznych stacji samodzielnych
i pozostaw stację wymagającą najwięcej nadzoru
przy trenerze.



**SYSTEM
3 PYTAŃ**

1

Jaki jest najważniejszy cel?

2

Co mogę usunąć bez utraty tego celu?

3

Jaka jest najprostsza bezpieczna wersja zadania?



PROBLEM



ZACHOWAJ CEL



UPROŚĆ



KONTYNUUJ



Zasada: Zmieniaj ćwiczenie, nie porzucaj logiki treningu.

Zbuduj sesję na jednej stronie

Praktyczny formularz pozwalający trenerowi przygotować pełną jednostkę bez rozpoczynania od pustej kartki.

INFORMACJE PODSTAWOWE

Data: _____

Grupa: _____

Czas treningu: _____

Liczba zawodników: _____

Poziom: ☐ Początkujący

☐ Średnio zaawansowany

☐ Zaawansowany

☐ Mieszany

1. GŁÓWNY CEL

Co zawodnik ma wykonać lepiej po treningu?

2. KRYTERIUM SUKCESU

3. ROZGRZEWKA OGÓLNA

Czas: _____ min

4. PRZYGOTOWANIE SPECYFICZNE

Czas: _____ min

5. UMIEJĘTNOŚĆ GŁÓWNA

Czas: _____ min

Progresja / etap: _____

Najważniejsza komenda: _____

6. STACJE

Stacja A — przy trenerze: _____

Stacja B: _____

Stacja C: _____

Czas rotacji: _____ min

7. SIŁA / MOBILNOŚĆ

8. PLAN B

Jeżeli główne zadanie okaże się zbyt trudne:

9. PODSUMOWANIE PO SESJI

Co zadziałało?

Co zmienić następnym razem?

Kto wymaga indywidualnej korekty?

Sprawdź plan w 60 sekund przed wejściem na salę

Strona zamykająca System Budowania Treningów™. Pozwala zweryfikować, czy plan jest logiczny, bezpieczny i możliwy do wykonania w realnych warunkach.



CEL

- ☐ Mam jeden główny cel sesji
- ☐ Potrafię wyjaśnić go jednym zdaniem
- ☐ Mam konkretne kryterium sukcesu



STRUKTURA

- ☐ Rozgrzewka przygotowuje do części głównej
- ☐ Przygotowanie specyficzne odpowiada wymaganiom umiejętności
- ☐ Najbardziej wymagająca technika pojawia się przed nadmiernym zmęczeniem
- ☐ Bloki mają realistyczny czas



PROGRESJE

- ☐ Wiem, od którego etapu zacząć
- ☐ Mam prostszą wersję zadania
- ☐ Znam kryterium przejścia dalej



ORGANIZACJA

- ☐ Liczba stacji odpowiada liczbie zawodników
- ☐ Przepływ między stacjami jest jasny
- ☐ Najbardziej wymagająca stacja znajduje się przy trenerze
- ☐ Nie ma kolizji pomiędzy torami ruchu



BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ Sprzęt i przestrzeń odpowiadają zadaniom
- ☐ Zawodnicy wiedzą, gdzie zaczynają i kończą
- ☐ W planie nie ma zadania przekraczającego możliwości grupy
- ☐ Mam alternatywę, jeżeli zawodnik nie spełni kryteriów



INDYWIDUALIZACJA

- ☐ Mam wariant A — łatwiejszy
- ☐ Mam wariant B — standardowy
- ☐ Mam wariant C — trudniejszy



ZAKOŃCZENIE

- ☐ Zaplanowałem krótkie podsumowanie
- ☐ Wiem, co chcę zanotować po sesji



SZYBKA OCENA

Policz odpowiedzi TAK.

● **18–20:**

Plan bardzo dobrze przygotowany

● **14–17:**

Plan dobry — popraw brakujące elementy

● **10–13:**

Warto uprościć i uporządkować

● **Poniżej 10:**

Wróć do celu i struktury sesji



GOTOWY

☐


DO POPRAWY

☐


PRZEBUDUJ

☐


Najważniejsza zasada: Plan ma pomagać trenerowi podejmować decyzje — nie ograniczać go, gdy sytuacja na sali się zmienia.

MODUŁ 04

Gotowe Plany Treningowe™

Kompletne sesje dla poziomu początkującego, średnio zaawansowanego i zaawansowanego.

Nie zaczynaj od pustej kartki.

Wybierz odpowiedni plan, dopasuj go do zawodników i rozpocznij trening.



JAK KORZYSTAĆ Z TEJ BIBLIOTEKI

- 1 **Poziom zawodników** — Dla kogo przeznaczona jest sesja.
- 2 **Główny cel** — Najważniejszy rezultat treningu.
- 3 **Czas całkowity** — Przewidywana długość jednostki.
- 4 **Potrzebny sprzęt** — Co przygotować przed rozpoczęciem.
- 5 **Struktura minuta po minucie** — Dokładna organizacja bloków.
- 6 **Progresje i regresje** — Jak zwiększyć lub zmniejszyć trudność.
- 7 **Kryteria jakości** — Co trener powinien obserwować.
- 8 **Wariant adaptacji** — Jak zmienić sesję dla innego poziomu lub czasu.



Zasada korzystania z gotowych planów: Gotowy plan nie oznacza sztywnego planu. Jeżeli zawodnicy nie spełniają kryteriów gotowości, trener powinien zmienić progresję nawet wtedy, gdy plan przewiduje trudniejszy etap.

Trening 01 – Kontrola ciała, podpór i bezpieczne lądowanie



Poziom: Początkujący



Czas: 60 minut



Główny cel: Rozwinąć trzy fundamentalne umiejętności: napięcie ciała, stabilny podpór i kontrolowane lądowanie.



Potrzebny sprzęt: Materace, znaczniki podłogowe, niskie stabilne podwyższenie odpowiednie do warunków treningowych.



0–5 min — ORGANIZACJA

- powitanie
- przedstawienie celu
- szybkie sprawdzenie przestrzeni



Komunikat dla grupy:

„Dzisiaj uczymy się kontrolować ciało zanim zaczniemy robić trudniejsze elementy.”



5–12 min — ROZGRZEWKA OGÓLNA

- trucht 2 min
- poruszanie bokiem
- skipy
- małe podskoki
- reakcja na komendy trenera



12–20 min — POZYCJE CIAŁA

- 3 rundy:
- Hollow – 10 s
 - Arch – 10 s
 - Pozycja prosta – 10 s
 - Pozycja skulona – 5 s



Kryterium:

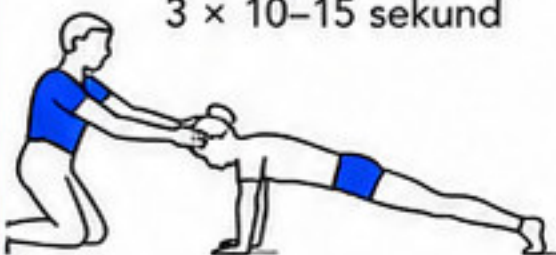
zawodnik zmienia pozycję na komendę bez długiego zastanawiania.



20–35 min — STACJE

STACJA A — PODPÓR PRZY TRENERZE

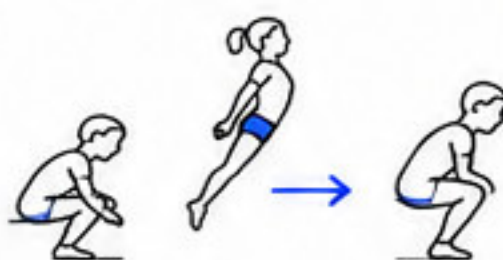
3 × 10–15 sekund



Cel: aktywne barki i wyprostowane łokcie

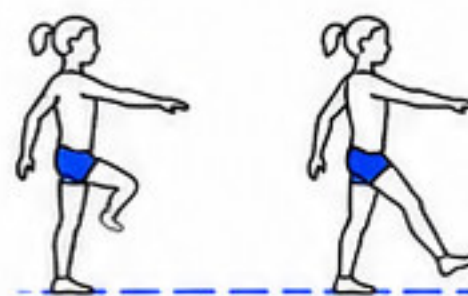
STACJA B — LĄDOWANIE

Mały podskok → zamrożenie pozycji na 2 sekundy



STACJA C — RÓWNOWAGA

Stanie na jednej nodze → chód po linii



Rotacja
co 5 minut



35–47 min — PRZEWROT W PRZÓD: PRZYGOTOWANIE

- kołyska
- kołyska do przysiadu
- przewrót z prostego wariantu dostosowanego do poziomu



Komenda:

„Zaokrąglij plecy i zostań mały.”



47–55 min — OBWÓD FUNDAMENTÓW

- 2 rundy:
- 6 przysiadów
 - 10 s podpór
 - 10 s hollow
 - 5 małych skoków z zatrzymanym lądowaniem



55–60 min — ZAKOŃCZENIE

Trener pyta: „Jak wygląda bezpieczne lądowanie?”



KRYTERIA SUKCESU SESJI

- ☐ Większość zawodników utrzymuje podpór minimum 10 s
- ☐ Rozpoznaje podstawowe pozycje
- ☐ Potrafi zatrzymać lądowanie
- ☐ Rozumie zasadę kontroli przed trudnością



REGRESJA —

Zmniejsz czas podporu i wysokość skoków.



PROGRESJA —

Dodaj przenoszenie ciężaru i trudniejszą równowagę.

Trening 02 — Płynny przewrót w przód od przygotowania do samodzielnego wykonania

	Poziom:	Początkujący
	Czas:	60 minut
	Główny cel:	Nauczyć zawodników bezpiecznego przewrotu w przód z prawidłowym ustawieniem głowy, zaokrąglonymi plecami i kontrolowanym zakończeniem.
	Potrzebny sprzęt:	Materace, niskie bezpieczne podwyższenie lub lekko pochylona mata, znaczniki podłogowe.


0–5 min — Organizacja

- przedstawienie celu sesji
- przypomnienie zasady bezpieczeństwa: ciężar nie powinien być przenoszony bezpośrednio na głowę
- szybki podział na grupy



„Dzisiaj uczymy się przetaczać płynnie przez zaokrąglone plecy i kończyć ruch pod kontrolą.”


5–12 min — Rozgrzewka ogólna

- trucht
- małe podskoki
- skipy
- poruszanie w przysiadzie
- proste zmiany kierunku

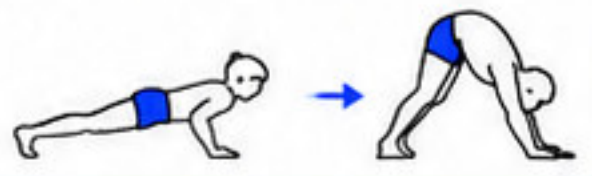

12–20 min — Przygotowanie specyficzne

- Ćwiczenie 1: pozycja skulona — 3 × 5 sekund
- Ćwiczenie 2: kołyska na plecach — 5 powtórzeń
- Ćwiczenie 3: kołyska do siadu — 5 powtórzeń
- Ćwiczenie 4: kołyska do przysiadu — 3–5 powtórzeń


20–38 min — Główny blok techniczny

Stacja A — przy trenerze:
Przewrót w przód z prostszej wersji lub lekkiego podwyższenia.


Stacja B — kołyska do przysiadu.
Cel: zachowanie zwartej pozycji.


Stacja C — podpór i uniesienie bioder. Cel: przygotowanie pozycji startowej.




Rotacja
co 6 minut


Najważniejsze komendy

Patrz na brzuch. | Zaokrąglaj plecy. | Biodra nad głowę. | Zostań mały do końca.


38–48 min — Samodzielne próby

3 serie po 2–4 próby. Po każdej serii trener daje jedną korektę.


48–55 min — Utrwalenie

przewrót w przód → stabilne wstanie → mały skok → zatrzymane lądowanie


55–60 min — Podsumowanie

Każdy zawodnik odpowiada na pytanie: Po której części ciała powinien płynnie przechodzić przewrót?

5 kroków przewrotu w przód



3 rzeczy do obserwacji

- głowa
- plecy
- zakończenie


Kryteria sukcesu

☐ Głowa nie przyjmuje bezpośredniego obciążenia
☐ Plecy pozostają zaokrąglone
☐ Ruch jest ciągły
☐ Zawodnik kończy w stabilnej pozycji
☐ Minimum 3 kontrolowane próby


Regresja:

Wróć do kołyski lub zastosuj łatwiejszą powierzchnię.


Progresja:

Wykonaj przewrót z wyższej pozycji startowej lub połącz go z prostym elementem przed/po przewrocie.

Trening 03 — Aktywne barki, linia ciała i bezpieczne wejście do stania na rękach

- Poziom:** Początkujący / wczesny średnio zaawansowany
- Czas:** 60 minut
- Główny cel:** Nauczyć zawodników prawidłowego przenoszenia ciężaru na ręce oraz utrzymania aktywnych barków i napiętego tułowia.
- Potrzebny sprzęt:** Ściana, materace, stabilne niskie podwyższenia, znaczniki.

0–5 min — ORGANIZACJA
Trener przedstawia trzy hasła sesji:

1. Dłgie ręce.
2. Barki aktywne.
3. Brzuch napięty.

5–12 min — ROZGRZEWKA

- trucht
- podpory dynamiczne
- ruchy barków
- przygotowanie nadgarstków
- krótkie pozycje hollow

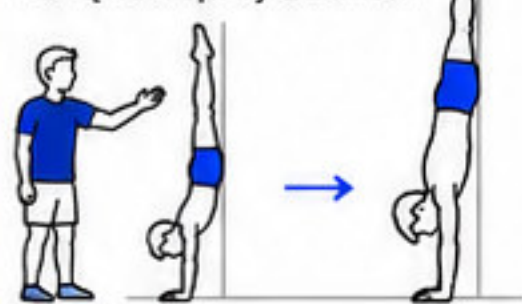
12–22 min — PRZYGOTOWANIE SPECYFICZNE

- Hollow hold — 3 × 10–15 s
- Podpór z odepchnięciem — 3 × 8 s
- Pike hold na podwyższeniu — 3 × 10 s
- Przenoszenie ciężaru przód–tył w podporze — 5 powtórzeń

22–40 min — STACJE

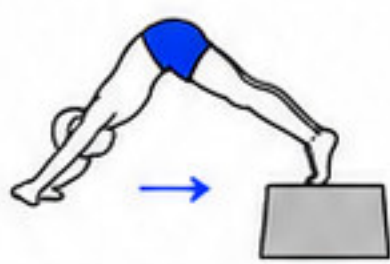
STACJA A — PRZY TRENERZE:

Wejście do stania na rękach przy ścianie.



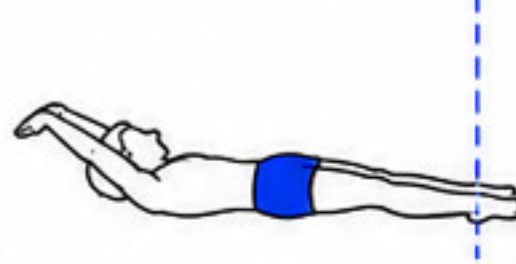
STACJA B:

Pike hold z biodrami wysoko.



STACJA C:

Linia stania na rękach w leżeniu.



Rotacja co 6 minut.



Najważniejszy punkt techniczny:

Barki powinny aktywnie odpychać podłoże.

40–50 min — KONTROLOWANE WEJŚCIA
2–3 próby → krótka korekta → przerwa.

Trener ocenia kluczowe elementy:

- | | |
|---|--|
| ☐ ustawienie dłoni | ☐ wyprost łokci |
| ☐ siłę wybicia | ☐ linię ciała |

50–55 min — BEZPIECZNE ZEJŚCIE

Ćwiczenie powrotu nogą na podłoże.

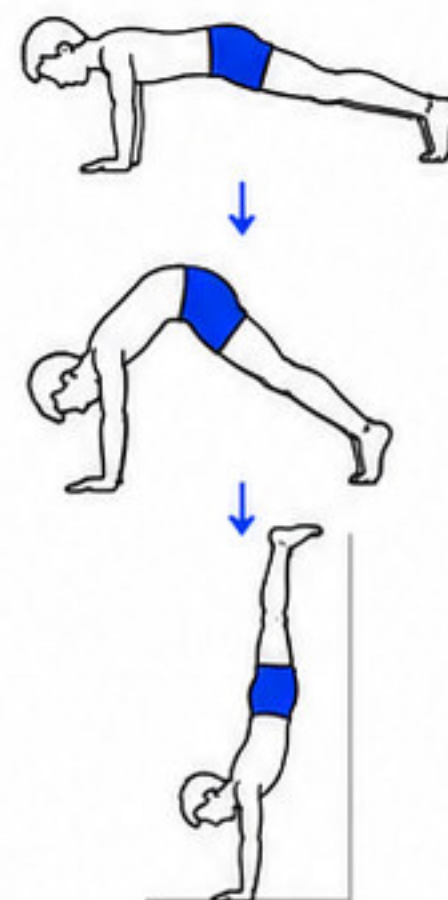
W odpowiednio przygotowanej grupie można również wprowadzić kontrolowane wyjście bokiem.

55–60 min — PODSUMOWANIE

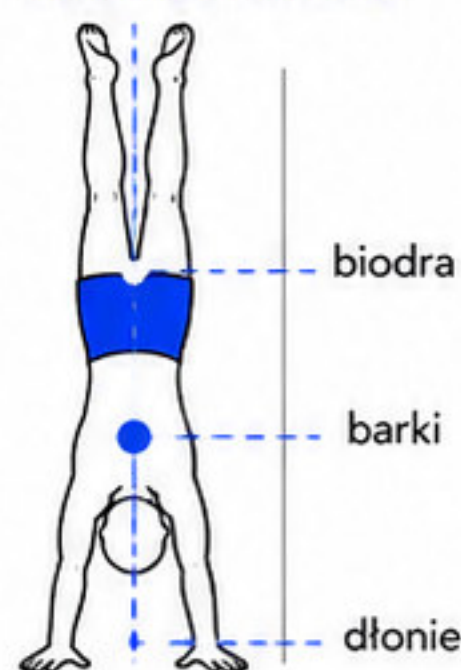
Zawodnicy pokazują poprawną pozycję aktywnych barków bez pełnego stania na rękach.

SEKWENCJA RUCHU

podpór → pike → stanie przy ścianie



LINIA I USTAWIENIE



KRYTERIA SUKCESU

- ☐ Stabilny podpór
- ☐ Kontrolowane wejście
- ☐ Brak gwałtownego uderzania stopami o ścianę
- ☐ Aktywne barki
- ☐ Zawodnik zna bezpieczny sposób zejścia



REGRESJA:

Pike hold lub krótsze przeniesienie ciężaru.



PROGRESJA:

Oderwanie jednej stopy od ściany na 1–2 sekundy.

Trening 04 — Rytm, kierunek i płynność przerzutu bokiem

- Poziom:** Początkujący / średnio zaawansowany
- Czas:** 60 minut
- Główny cel:** Utrwalić prawidłową kolejność kontaktu kończyn oraz ruch ciała w płaszczyźnie bocznej.
- Potrzebny sprzęt:** Materace, linie podłogowe, znaczniki dłoni i stóp, niska przeszkoda lub piankowy marker.



0–5 min — ORGANIZACJA

- Ręka, ręka, noga, noga.



5–12 min — ROZGRZEWKA

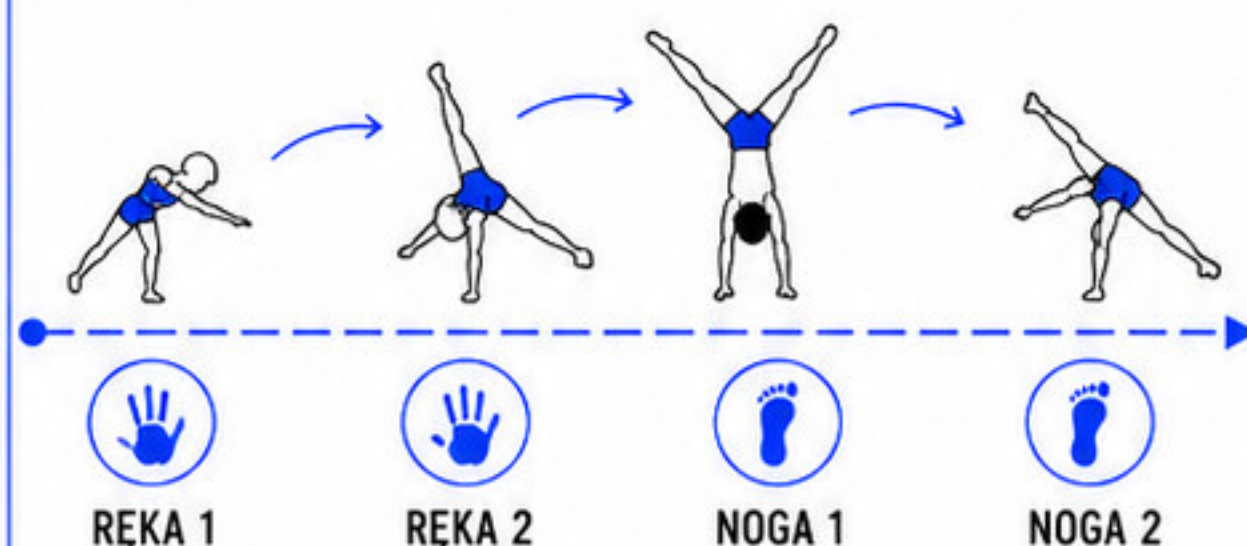
- ruch bokiem
- wykroki
- mobilność barków
- skipy boczne



12–20 min — PRZYGOTOWANIE

- przenoszenie ciężaru z ręki na rękę
- podpór z unoszeniem jednej nogi
- wykrok z ustawieniem pierwszej dłoni
- przejście bokiem przez znaczniki

MAPA KOLEJNOŚCI KONTAKTU — PRZERZUT BOKIEM



20–38 min — STACJE

STACJA A — PRZY TRENERZE:

Przerzut bokiem po wyznaczonej linii.



STACJA B — RYTM KOŃCZYN:

Cztery znaczniki:
RĘKA 1 → RĘKA 2 →
NOGA 1 → NOGA 2.



STACJA C — NOGI NAD NISKĄ PRZESZKODĄ.

Cel: zwiększenie wysokości bioder.



Rotacja
co 6 minut.



38–48 min — PRÓBY JAKOŚCIOWE

3 serie × 3 próby.

Ocena każdej próby według 5 kryteriów: ☐ kierunek ☐ rytm ☐ wyprost rąk ☐ płynność ☐ zakończenie



48–55 min — WARIANTY POZIOMU

POZIOM A:

przejście przez znaczniki



POZIOM B:

pełny przerzut po linii



POZIOM C:

przerzut z bardziej dynamicznego wejścia



55–60 min — PODSUMOWANIE

Zawodnik sam podaje kolejność kontaktu kończyn.



KRYTERIUM SUKCESU

Minimum 4 z 5 ostatnich prób zachowują prawidłową kolejność i kierunek.



REGRESJA:

Zmniejsz wysokość nóg i wróć do pracy nad samą kolejnością.



PROGRESJA:

Zwiększ płynność wejścia lub połącz element z kontrolowanym zakończeniem.

Trening 05 — Odbicie, kontrola w powietrzu i bezpieczne lądowanie

- Poziom:** Początkujący
- Czas:** 60 minut
- Główny cel:** Nauczyć zawodników tworzyć pionową siłę przy odbiciu i kończyć skok stabilnym lądowaniem.
- Potrzebny sprzęt:** Znaczniki, niskie bezpieczne podwyższenia, materace, linie podłogowe.



0–5 min — ORGANIZACJA

- powitanie
- przedstawienie celu
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa



Wskazówka dla grupy:

„W górę — kontrola — ciche lądowanie.”



5–12 min — ROZGRZEWKA

- trucht
- wspięcia na palce
- przysiady
- małe podskoki
- przeskoki przez linię



12–20 min — TECHNIKA LĄDOWANIA

1. przyjęcie pozycji lądowania bez skoku
2. mały podskok + zamrożenie
3. skok w zaznaczone pole



Kryterium:

ciche lądowanie, kolana nad stopami, stabilne zatrzymanie.



20–35 min — BLOK ODBICIA

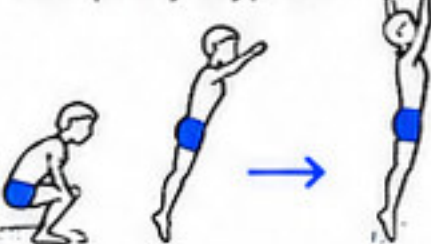
1. wspięcia na palce
2. przysiad + wspięcie
3. przysiad + mały skok
4. skok prosty z ruchem ramion



35–48 min — STACJE

STACJA A — SKOK PIONOWY

Cel: pełny wyprost.



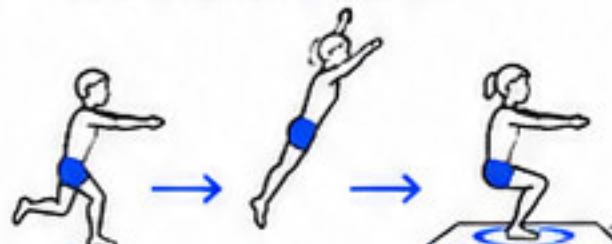
STACJA B — NISKIE ZESKOKI

Cel: absorpcja siły.



STACJA C — SKOK DO CELU

Cel: kontrola kierunku.



Rotacja
co 4 minuty



48–55 min — TEST 5 LĄDOWAŃ

Każdy zawodnik wykonuje 5 prób.

Lista kontrolna trenera:

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| ☐ ciche lądowanie | ☐ kolana nad stopami | ☐ kontrola bioder | ☐ brak kroku po lądowaniu | ☐ pozycja utrzymana 2 sekundy |
|--|---|--|--|--|



55–60 min — ZAKOŃCZENIE



Pytanie do zawodników:

Co robisz kolanami i biodrami, gdy lądujesz?

ODBICIE



LOT



PRZYGOTOWANIE



LĄDOWANIE



ZATRZYMANIE



2 s



REGRESJA:

Zmniejsz wysokość i pracuj bez fazy lotu.



KRYTERIUM SUKCESU:

Minimum 4 z 5 końcowych prób zatrzymane bez utraty równowagi.



PROGRESJA:

Dodaj półobrót lub skok do przodu, jeżeli fundament jest stabilny.

Trening 06 — Siła własnego ciała bez utraty techniki

- Poziom:** Początkujący
- Czas:** 60 minut
- Główny cel:** Rozwinąć podstawową siłę podporową, tułowia, nóg i chwytu poprzez proste zadania wykonywane z wysoką jakością.
- Potrzebny sprzęt:** Materace, niski drążek lub bezpieczne stanowisko do zwisu, stabilne podwyższenia.



0–8 min — ROZGRZEWKA

- trucht
- przysiady
- podpory dynamiczne
- wspięcia na palce
- proste ruchy obręczy barkowej



8–15 min — NAUKA POZYCJI

Trener przypomina: hollow, podpór, aktywny zwis, przysiad.



15–35 min — OBWÓD SIŁOWY A

3 rundy

- Podpór — 10–15 s
- Przysiad — 6–8 powtórzeń
- Hollow — 10–15 s
- Aktywny zwis — 5–10 s

Przerwa pomiędzy stacjami: krótka, ale wystarczająca do zachowania jakości.



35–47 min — OBWÓD SIŁOWY B

- przyciąganie w podporze skośnym — 5–8 powtórzeń
- wykrok — 5 na nogę
- podpór boczny w łatwym wariacie — 8–12 s na stronę
- wspięcia na palce — 8–12 powtórzeń



47–55 min — KONTROLA JAKOŚCI

Zawodnicy wracają do czterech głównych fundamentów. Trener sprawdza, czy po zmęczeniu nadal potrafią zachować technikę.



55–60 min — ZAKOŃCZENIE

Lekka mobilność i krótkie podsumowanie.

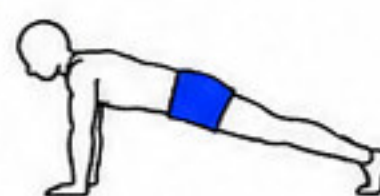


Kryterium sukcesu

- ☐ Zawodnik kontroluje pozycje
- ☐ Nie korzysta z dużego rozpędu
- ☐ Potrafi przerwać ćwiczenie przed utratą techniki
- ☐ Wykonuje podobną jakość w kolejnych rundach

OBWÓD SIŁOWY A — 4 STACJE

1 PODPÓR



Czas: _____ s

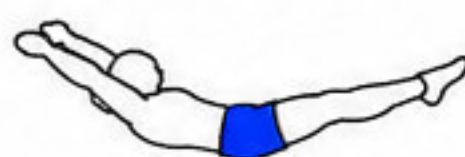
Powtórzenia: _____

2 PRZYSIAD



Powtórzenia: _____

3 HOLLOW



Czas: _____ s

4 AKTYWNY ZWIS



Czas: _____ s



3 rundy

Przerwa pomiędzy stacjami: krótka, ale wystarczająca do zachowania jakości.



Zasada treningu:

Kończ serię, gdy technika zaczyna wyraźnie się pogarszać.



Regresja:

Krótsze czasy, mniejszy zakres i większe podparcie.



Progresja:

Wydłużenie dźwigni, małe zwiększenie czasu lub trudniejszy wariant pozycji.

Trening 07 — Stabilność, precyzja i pewność ruchu



Poziom:

Początkujący / średnio zaawansowany



Czas:

60 minut



Główny cel:

Poprawić kontrolę środka ciężkości podczas stania, chodzenia i prostych zmian pozycji na wąskiej powierzchni.



Potrzebny sprzęt:

Linie podłogowe, niska równoważnia lub odpowiednie bezpieczne stanowisko, znaczniki.



0–8 min — ROZGRZEWKĄ

- chód na palcach
- chód na piętach
- stanie na jednej nodze
- ruchy ramion
- zmiany kierunku



Kluczowe komendy

- Patrz przed siebie.
- Stopy pracują cicho.
- Nie spiesz się.
- Zatrzymaj pozycję.



8–15 min — KONTROLA NA PODŁODZE

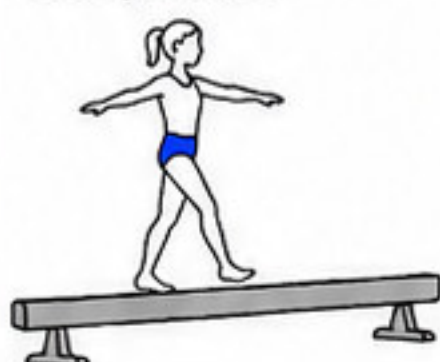
- stanie na jednej nodze — 10 s
- ruch ramion bez utraty pozycji
- chód po linii przodem
- chód po linii tyłem



15–35 min — STACJE

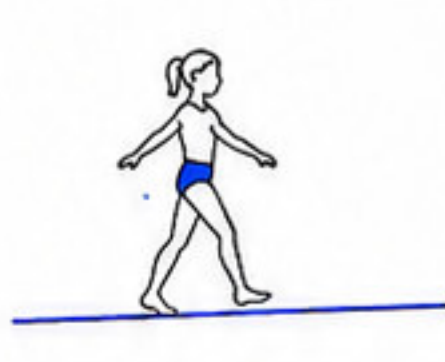
Stacja A — niska równoważnia

Chód przodem + zatrzymanie.



Stacja B — linia na podłodze

Chód tyłem.



Stacja C — równowaga statyczna

Jedna noga + różne pozycje ramion.



Stacja D — kontrola stopy

Wspięcie na palce + spokojny powrót.



Rotacja co 5 minut.



35–48 min — SEKWENCJA RÓWNOWAŻNA

3 kroki → zatrzymanie → wspięcie → 3 kroki → pozycja na jednej nodze



48–55 min — WARIANT POZIOMÓW

A: linia na podłodze

B: niska równoważnia

C: niska równoważnia + dodatkowe kontrolowane zadanie



55–60 min — ZAKOŃCZENIE

Zawodnik wybiera jeden element, który chce wykonać bardziej stabilnie podczas następnego treningu.

1



2



3



4



5



Kryterium sukcesu:

Zawodnik kończy pełną sekwencję bez gwałtownego ratowania równowagi.



Regresja:

Zwiększ szerokość powierzchni lub wróć na linię podłogową.



Progresja:

Dodaj zmianę kierunku, wspięcie lub prosty półobrót.

Trening 08 – Aktywne barki i świadoma praca w zwisie



Poziom:

Początkujący / średnio zaawansowany



Czas:

60 minut



Główny cel:

Nauczyć zawodnika bezpiecznego chwytu, aktywnego zwisu oraz kontrolowanej zmiany pozycji hollow i arch.



Potrzebny sprzęt:

Drażek dostosowany do grupy, materace zabezpieczające, alternatywne stanowiska do pracy siłowej.



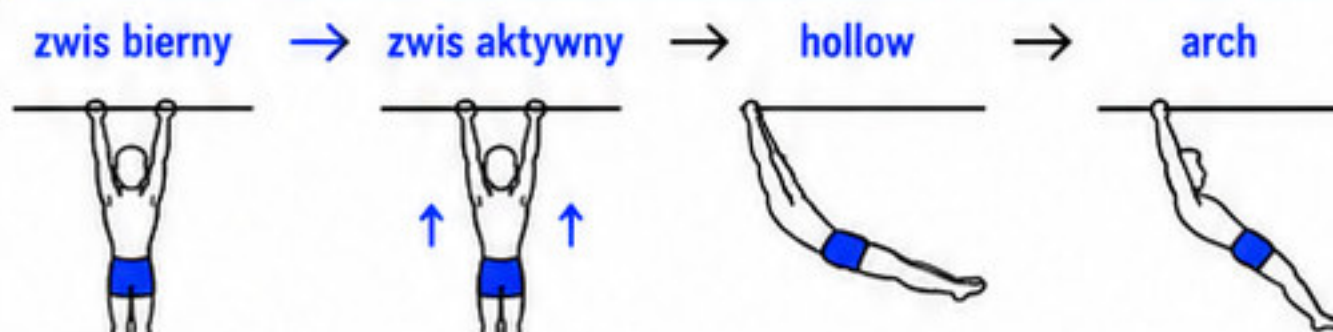
0–8 min — ROZGRZEWKA

- trucht
- ruchy barków
- aktywacja łopatek
- hollow i arch na podłodze
- przygotowanie chwytu



8–15 min — TECHNIKA CHWYTU I ZWISU

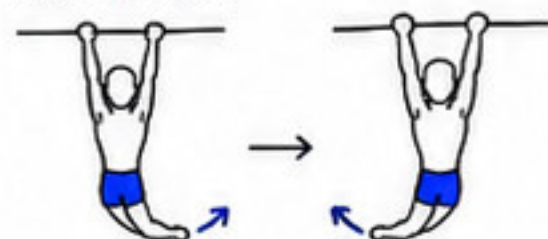
Trener pokazuje: bezpieczne wejście, poprawny chwyt, zwis bierny, zwis aktywny, bezpieczne zejście.



15–35 min — STACJE

STACJA A — PRZY TRENERZE:

Aktywny zwis → mała zmiana hollow/arch.



STACJA B:

Hollow/arch na podłodze.



STACJA C:

Przyciąganie w podporze skośnym.



Rotacja
co 6–7 minut.



35–45 min — MAŁY ZAMACH

Zawodnik najpierw pokazuje czytelne hollow i arch bez dużej amplitudy.



KOMENDY:

- Zmieniaj kształt.
- Nie kop nogami.
- Długie ręce.



45–52 min — AKTYWNY ZWIS + UNOSZENIE KOLAN

3 × 3–5 kontrolowanych powtórzeń. Bez rozpędu.



52–57 min — SIŁA CHWYTU I TUŁOWIA

- krótki aktywny zwis
- hollow
- podpór



57–60 min — PODSUMOWANIE

Jaka jest różnica między zwisem biernym a aktywnym?



KRYTERIA SUKCESU

- ☐ Stabilny chwyt
- ☐ Wyprostowane łokcie
- ☐ Aktywne barki
- ☐ Czytelna zmiana hollow/arch
- ☐ Brak przypadkowego dużego zamachu



REGRESJA:

Częściowe odciążenie nóg lub praca pozycyjna na podłodze.



PROGRESJA:

Stopniowo zwiększaj zakres zamachu przy zachowaniu tych samych kształtów ciała.

Trening 09 — Kontrolowane wejście, równowaga i powtarzalność stania na rękach



Poziom: Średnio zaawansowany



Czas: 75 minut



Główny cel: Poprawić kontrolę wejścia do pionu oraz zwiększyć liczbę prób, w których zawodnik utrzymuje prawidłową linię bez nadmiernego korzystania ze ściany.



Potrzebny sprzęt: Ściana, materace, skrzynie lub stabilne podwyższenia, znaczniki dłoni.



0–10 min — ROZGRZEWKA

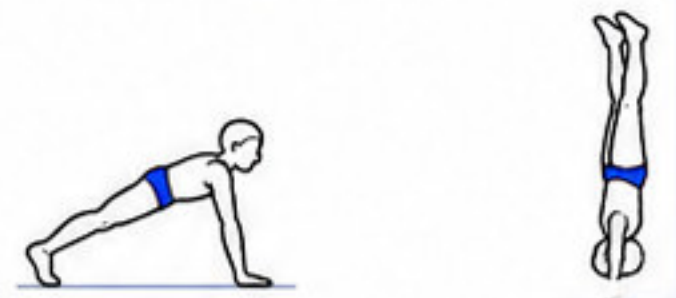
- ruch ogólny
- przygotowanie nadgarstków
- mobilność barków
- hollow/arch
- aktywne podpory



10–20 min — PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE

3 rundy:

- pike hold — 15 s
- hollow — 15 s
- przenoszenie ciężaru w podporze — 5/stronę
- linia stania na rękach przy ścianie — 15 s



20–40 min — BLOK WEJŚCIA

2–4 próby w serii.

Trener ocenia:

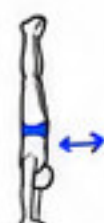
1. Siłę wybiecia
2. Ustawienie barków
3. Moment złączenia nóg
4. Kontrolę głowy



40–55 min — BLOK RÓWNOWAGI

Poziom A:

oderwanie jednej stopy od ściany



Poziom B:

naprzemienne odrywanie stóp



Poziom C:

samodzielne krótkie utrzymanie



55–65 min — TEST POWTARZALNOŚCI



TEST — 5 PRÓB

Blisko pionu

Prawidłowe barki

Kontrolowane zejście

PRÓBA

1

2

3

4

5

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Wykonaj 5 prób wejścia. Oceń każdą próbę w trzech kryteriach.



65–70 min — SIŁA WSPIERAJĄCA

- aktywny podpóp
- hollow
- pike shoulder taps w wariacie dopasowanym do zawodnika



70–75 min — PODSUMOWANIE

Zapis jednej indywidualnej korekty na kolejny trening.



Kryterium sukcesu:

Minimum 4 z 5 prób wejścia zachowują ustaloną siłę odbicia, a zawodnik nie przelatuje niekontrolowanie przez pion.



Regresja:

Powrót do stania brzuchem do ściany.



Progresja:

Wydłużenie samodzielnego utrzymania i ograniczenie kontaktu ze ścianą.

Trening 10 — Przerzut bokiem + stanie na rękach + kontrolowane lądowanie



Poziom: Średnio zaawansowany



Czas: 75 minut



Główny cel: Rozwinąć zdolność utrzymywania jakości technicznej w kilku powiązanych zadaniach, bez utraty podstawowych zasad kontroli ciała.



Potrzebny sprzęt: Materace, ściana, linie podłogowe, znaczniki.



0–10 min — ROZGRZEWKA

- trucht
- ruch bokiem
- mobilność barków i bioder
- przygotowanie nadgarstków
- lądowania z małych podskoków



10–20 min — FUNDAMENTY

- hollow — 15 s
- podpór aktywny — 15 s
- przenoszenie ciężaru — 5/stronę
- kontrolowany wykrok — 5/stronę



20–35 min — BLOK 1: PRZERZUT BOKIEM

3 serie × 3 próby. Priorytet: kierunek i rytm.



35–50 min — BLOK 2: STANIE NA RĘKACH

3 serie × 2–4 próby. Priorytet: kontrola wejścia.



50–60 min — BLOK 3: LĄDOWANIA

- skok prosty
- skok do zaznaczonej strefy
- lądowanie z zamrożeniem



60–68 min — SEKWENCJA TECHNICZNA



przerzut bokiem → zatrzymanie → 2–3 kroki → wejście do stania na rękach → kontrolowane zejście
Nie chodzi o szybkość. Każdy element ma pozostać czytelny.



68–72 min — SIŁA WSPIERAJĄCA

2 rundy:

- podpór 15 s
- hollow 15 s
- 6 wykroków na nogę



72–75 min — ZAKOŃCZENIE

Która część sekwencji traciła dziś jakość jako pierwsza?



KRYTERIA SUKCESU

- ☐ Brak pośpiechu pomiędzy elementami
- ☐ Każdy element rozpoczyna się z kontrolowanej pozycji
- ☐ Zawodnik potrafi sam wskazać swój najłabszy fragment
- ☐ Jakość nie pogarsza się dramatycznie w kolejnych seriach



REGRESJA:

Ćwicz elementy osobno.



PROGRESJA:

Połącz elementy płynniej dopiero po zachowaniu jakości każdego z nich.

Trening 11 — Wysoka liczba jakościowych prób bez chaosu



Poziom:

Średnio zaawansowany



Czas:

75 minut



Główny cel:

Zwiększyć liczbę technicznie wartościowych prób poprzez dobrze zorganizowany obwód stacyjny i jasne kryteria jakości.



Potrzebny sprzęt:

Materace, ściana, drążek lub odpowiednie stanowisko, niska równoważnia, znaczniki, stabilne podwyższenia.



0–10 min — ROZGRZEWKA

- ruch ogólny
- nadgarstki i barki
- aktywacja tułowia
- przysiady i lądowania



10–18 min — INSTRUKCJA OBWODU

Trener przedstawia pięć stacji.

- jedno zadanie
- jedno kryterium jakości
- określony czas
- jasny kierunek rotacji



18–58 min — OBWÓD 5 STACJI

8 minut na stację.

- A** Stacja A — przy trenerze: stanie na rękach.
Zadanie: 2–4 jakościowe próby na serię.
Kryterium: aktywne barki.
- B** Stacja B — przerzut bokiem.
Zadanie: 5 kontrolowanych powtórzeń.
Kryterium: prawidłowa kolejność kończyn.
- C** Stacja C — drążek.
Zadanie: aktywny zwis + 3–5 unoszeń kolan.
Kryterium: bez bujania.
- D** Stacja D — równowaga.
Zadanie: chód + zatrzymanie + wspięcie.
Kryterium: brak zejścia z powierzchni.
- E** Stacja E — siła.
2 rundy: hollow 15 s, podpór 15 s, 8 przysiadów.
Kryterium: technika bez utraty pozycji.



58–65 min — POWRÓT DO STACJI PRIORYTETOWEJ

Każdy zawodnik wraca do jednej stacji, w której wymaga największej poprawy. Trener decyduje, która to stacja.



65–70 min — TEST KOŃCOWY

Jedna próba na wybranym zadaniu wykonana z pełnym skupieniem.

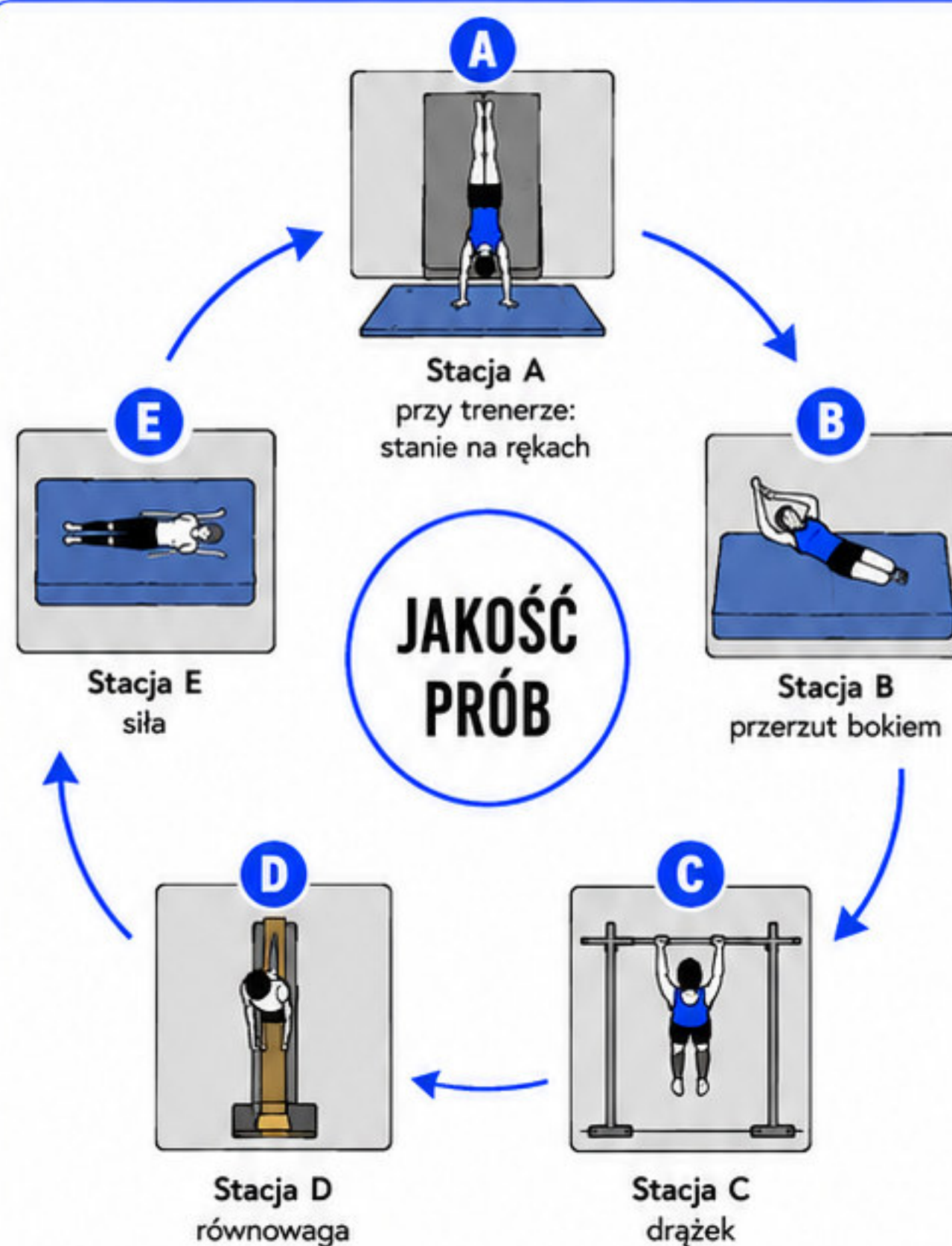


70–75 min — PODSUMOWANIE

Najlepsza stacja: _____

Najtrudniejsza stacja: _____

Jedna rzecz do poprawy: _____



Zasada obwodu: Celem nie jest zaliczyć wszystkie stacje. Celem jest zebrać możliwie dużo wartościowych, kontrolowanych prób.



KRYTERIA SUKCESU

☐ Minimalne kolejki

☐ Jasna rotacja

☐ Trener może skupić się na stacji kluczowej

☐ Zawodnicy znają kryterium każdej stacji

☐ Jakość pozostaje ważniejsza niż tempo

Trening 12 — Większy zakres tylko wtedy, gdy potrafisz go kontrolować



Poziom:

Początkujący / średnio zaawansowany



Czas:

60 minut



Główny cel:

Rozwijać mobilność barków, bioder, kostek i tylnej części uda w sposób aktywny, kontrolowany i bez agresywnego wymuszania zakresu.



Potrzebny sprzęt:

Materace, ściana, gumy oporowe opcjonalnie, niskie podwyższenie.



0–8 min — Rozgrzewka ogólna

- trucht
- krążenia ramion
- wspięcia na palce
- wykroki
- przysiady z kontrolowanym zakresem



8–18 min — Bark i obręcz barkowa

- unoszenie ramion przy ścianie
- aktywne wydłużenie w kłku
- podpór z aktywnym odepchnięciem

Kryterium: zakres bez utraty kontroli żeber.



18–28 min — Biodra

- wykrok kłęczny
- aktywne uniesienie nogi
- zmiana pozycji 90/90 w kontrolowanym tempie



28–38 min — Tylne części uda

- półszpagat
- aktywne wyprosty nogi
- skłon z prostymi plecami w odpowiednim zakresie



38–48 min — Kostki

- kontrolowane przesuwanie kolana nad stopę
- wspięcia na palce
- przysiad z obserwacją ustawienia pięt



48–55 min — Połączenie w ruch

wykrok → uniesienie ramion → półszpagat → przysiad → wspięcie na palce



55–60 min — Podsumowanie

Zawodnik wskazuje obszar, w którym zakres jest największy i obszar, w którym kontrola jest najlepsza.

BARKI



BIODRA



TYŁ UDA



KOSTKI



Mobilność = zakres, który potrafisz aktywnie wykorzystać.



KRYTERIA SUKCESU

- ☐ brak bólu
- ☐ kontrolowane tempo
- ☐ brak agresywnego dociskania
- ☐ poprawa jakości pozycji zamiast tylko większego zakresu
- ☐ zawodnik rozumie różnicę między elastycznością a mobilnością



Regresja:

Zmniejsz zakres i użyj większego podparcia.



Progresja:

Dodaj aktywne utrzymanie pozycji w końcowym, nadal komfortowym zakresie.

Trening 13 — Hollow, arch i pozycja prosta w praktyce



Poziom:

Początkujący / średnio zaawansowany



Czas:

60 minut



Główny cel:

Poprawić zdolność zawodników do świadomego przyjmowania i utrzymywania podstawowych kształtów ciała podczas podporów, zwisów i prostych ruchów gimnastycznych.



Potrzebny sprzęt:

Materace, ściana, niski drążek lub bezpieczne stanowisko do zwisu.



0–8 min — ROZGRZEWKĄ

- trucht
- podpory
- dynamiczne ruchy ramion
- proste zmiany pozycji



8–18 min — NAUKA TRZECH KSZTAŁTÓW

- Hollow — 3 × 10 s
- Arch — 3 × 10 s
- Pozycja prosta — 3 × 10 s

Uwagi trenera:

- ustawienie żeber
- miednicę
- napięcie nóg
- pozycję głowy



18–30 min — ZMIANY POZYCJI

HOLLOW → ARCH → PROSTA → HOLLOW
Tempo wolne. Cel: kontrola, nie szybkość.



30–42 min — TRANSFER DO PODPORU

- podpór + hollow
- pike hold + linia ciała
- podpór z ruchem nogi bez utraty tułowia



42–52 min — TRANSFER DO ZWISU

- aktywny zwis
- hollow w zwisie
- mała zmiana hollow ↔ arch



52–57 min — TEST ROZPOZNANIA

Trener pokazuje lub nazywa pozycję.
Zawodnik ma 2 sekundy na jej przyjęcie.



57–60 min — PODSUMOWANIE

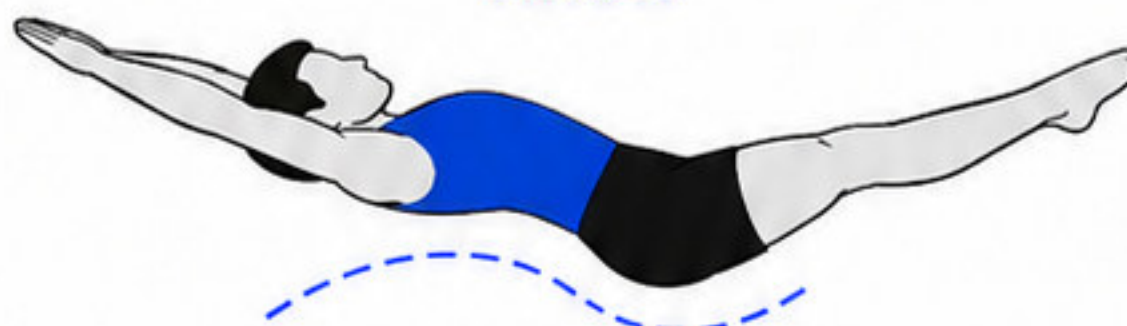
Co musi pozostać aktywne, gdy zmieniasz pozycję rąk lub nóg?

HOLLOW



żebra w dół | brzuch napięty | miednica podwinięta

ARCH



klatka w górę | pośladki napięte | patrz przed siebie

PROSTA



linia od uszu do kostek | brzuch i pośladki napięte



Kryterium sukcesu: Zawodnik rozpoznaje i utrzymuje trzy podstawowe kształty bez dużej utraty ustawienia.



Regresja:

Skróć czas utrzymania i pracuj w leżeniu.



Progresja:

Dodaj ruch kończyn przy zachowaniu stabilnego tułowia.

Trening 14 — Utrzymaj jakość, gdy pojawia się zmęczenie

	Poziom:	Średnio zaawansowany
	Czas:	75 minut
	Główny cel:	Nauczyć zawodników rozpoznawać moment, w którym zmęczenie zaczyna pogarszać technikę, i utrzymywać jakość poprzez rozsądne dawkowanie pracy.
	Potrzebny sprzęt:	Materace, drążek, niska równoważnia, znaczniki.

	0–10 min — ROZGRZEWKA • ruch ogólny • mobilność • aktywacja tułowia • krótkie podpory
	10–20 min — TEST ŚWIEŻEJ TECHNIKI Zawodnik wykonuje po 3 próby: przerzutu boki, stania na rękach, skoku z lądowaniem. Trener zapisuje jakość jako punkt odniesienia.
	20–40 min — OBWÓD FIZYCZNY 3 rundy: • 15 s hollow • 6–8 przysiadów • 10 s aktywnego zwisu • 6 wykroków na nogę Przerwy wystarczające do zachowania kontroli.
	40–55 min — PONOWNY BLOK TECHNICZNY Sprawdź sygnały zmęczenia: ☐ czy barki się zapadają ☐ czy lądowanie staje się cięższe ☐ czy pojawia się pośpiech ☐ czy zwiększa się liczba korekt
	55–65 min — NAUKA SAMOKONTROLI Korzystaj ze skali sygnalizacji świetlnej:
	65–70 min — OSTATNI BLOK JAKOŚCI Prostsze ćwiczenia wykonywane bardzo precyzyjnie.
	70–75 min — PODSUMOWANIE Po czym poznajesz, że zmęczenie zaczyna zmieniać Twoją technikę?

ZIELONE



jakość dobra

ŻÓŁTE



technika zaczyna spadać

CZERWONE



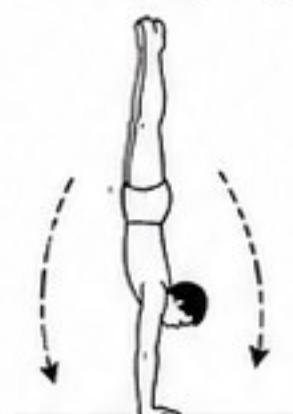
potrzebuję przerwy lub łatwiejszej wersji

PRZYKŁADY SYGNAŁÓW ZMĘCZENIA

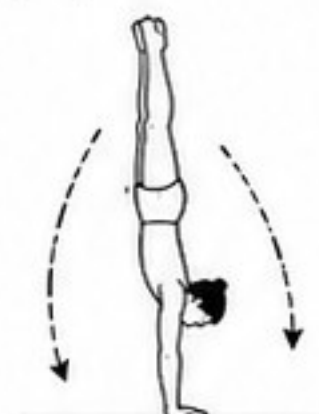
- stabilne pozycje
- kontrolowane ruchy
- lądowania miękkie
- oddech spokojny



- barki zaczynają się zapadać
- większe wahania
- lądowanie twardsze
- oddech szybszy



- pozycje się rozpadają
- częste korekty
- lądowanie ciężkie lub niekontrolowane
- pośpiech



Kryterium sukcesu:

Zawodnik potrafi rozpoznać spadek jakości przed całkowitą utratą kontroli.



Regresja:

Zmniejsz liczbę rund.



Progresja:

Utrzymuj tę samą jakość przy niewielkim wzroście objętości, nie trudności.

Trening 15 – Powtarzalność i pewność bez nadmiernego obciążenia



Poziom:

Średnio zaawansowany / zaawansowany



Czas:

75 minut



Główny cel:

Utrwalić kluczowe elementy i sekwencje w jakości zbliżonej do startowej, bez wprowadzania dużej ilości nowego materiału.



Potrzebny sprzęt:

Sprzęt właściwy dla konkurencji i poziomu zawodników, materiały do notowania prób.



0–10 min — Rozgrzewka

Rutyna podobna do tej stosowanej przed startem. Cel: przewidywalność.



10–20 min — Przygotowanie specyficzne

Krótko, bez nadmiernego zmęczenia.

- kształty ciała
- aktywacja
- 1–2 przygotowawcze progresje



20–45 min — Elementy kluczowe

2–3 próby → korekta → odpoczynek

- ★ Trener koncentruje się na maksymalnie jednym priorytecie na element.



45–60 min — Sekwencja startowa lub fragment układu

1. Próba kontrolna
2. Krótka ocena
3. Korekta jednego elementu
4. Druga próba



60–68 min — Pewne elementy

Zawodnik wykonuje 2–3 zadania, które dobrze zna. Cel: zakończenie części technicznej poczuciem kontroli.



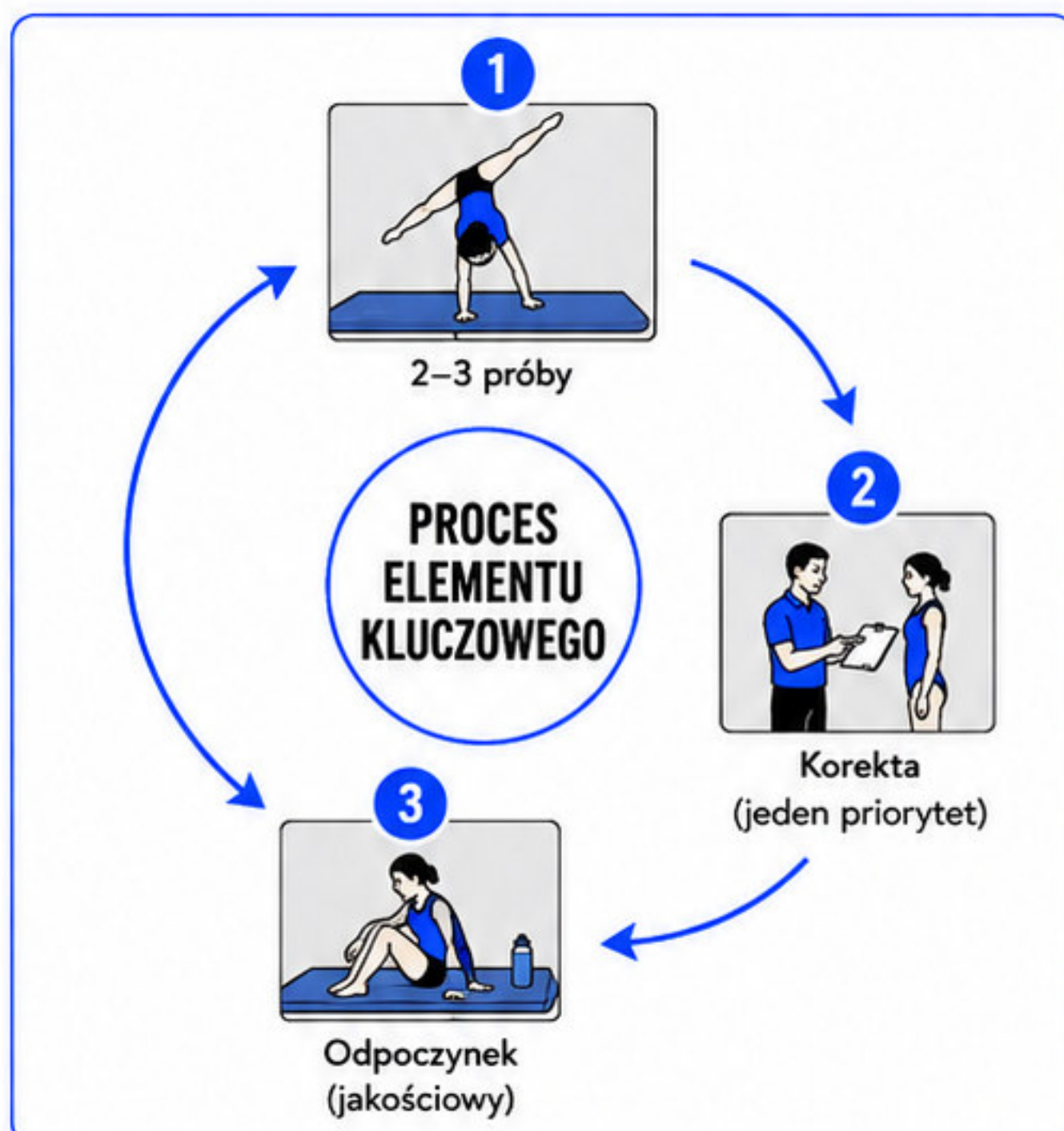
68–73 min — Krótkie przygotowanie fizyczne

Tylko lekka aktywacja i mobilność.



73–75 min — Podsumowanie

Mój jeden priorytet na start:



ROBIMY

- powtarzamy kluczowe elementy w jakości startowej
- skupiamy się na jednym priorytecie naraz
- zapewniamy wystarczający odpoczynek
- kończymy trening poczuciem kontroli i pewności



NIE ROBIMY

Nie rób tuż przed startem:

- dużej liczby nowych progresji
- agresywnego zwiększania objętości
- treningu „do upadku”
- ciągłego zmieniania komend



Kryterium sukcesu: Zawodnik kończy trening z jasnym planem i stabilną techniką, nie z poczuciem przeciążenia.

Trening 16 — Lekka sesja jakości po mocnym mikrocyklu lub zawodach

- Poziom:** Wszystkie poziomy — po odpowiedniej adaptacji
- Czas:** 60 minut
- Główny cel:** Podtrzymać nawyki techniczne i ruch bez dokładania dużego obciążenia fizycznego.
- Potrzebny sprzęt:** Materace, lekkie stanowiska techniczne, przybory do mobilności.



0–10 min — Spokojna rozgrzewka

- lekki ruch
- mobilność
- kontrolowany oddech
- bez dynamicznych maksymalnych odbić



10–20 min — Pozycje i kontrola

- hollow
- arch
- podpór
- równowaga

Czas krótszy niż na standardowej sesji.



20–35 min — Technika niskiej intensywności

Wybierz 2–3 proste progresje umiejętności dobrze znanych zawodnikom.

- linia stania na rękach
- rytm przerzutu bokiem
- lądowanie z małego skoku



35–45 min — Mobilność aktywna

- barki
- biodra
- kostki
- tylna część uda

Bez agresywnego zakresu.



45–53 min — Lekka siła kontrolna

2 rundy:

- hollow 10 s
- aktywny zwis 8 s
- 5 przysiadów
- 5 wspięć na palce



53–58 min — Ruch wybrany przez zawodnika

Zawodnik wybiera prosty, pewny element.
Warunek: niska intensywność i wysoka kontrola.



58–60 min — Ocena samopoczucia

Energia: 1 2 3 4 5
Napięcie mięśniowe: 1 2 3 4 5
Gotowość do kolejnej mocniejszej sesji: 1 2 3 4 5

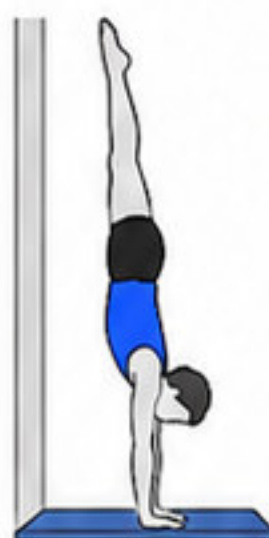
LEKKI / KONTROLOWANY



LEKKI

ŚREDNI

WYSOKI



Sesja regeneracyjna ma pozostawić zawodnika bardziej gotowym, nie bardziej zmęczonym.



Kryterium sukcesu:

Po treningu technika jest czysta, a poziom zmęczenia niski.

Trening 17 — Sprawdź postęp bez zamieniania treningu w egzamin



Poziom: Wszystkie poziomy



Czas: 75 minut



Główny cel: Ocenic aktualny poziom kluczowych umiejętności i zebrać dane potrzebne do kolejnego etapu planowania.



Potrzebny sprzęt: Arkusze oceny, lista umiejętności, sprzęt odpowiadający testowanym zadaniom.



0–10 min — Rozgrzewka standardowa

Nie zmieniaj nagle rutyny tylko dlatego, że to dzień oceny.



10–20 min — Próby przygotowawcze

Zawodnicy wykonują prostsze wersje testowanych umiejętności.



20–55 min — Ocena w 4 stacjach



55–65 min — Powrót do jednego priorytetu

Każdy zawodnik wykonuje ćwiczenie wspierające swój najbliższy obszar.



65–70 min — Informacja dla zawodnika

- ✓ 1 rzecz, którą już robisz dobrze
- ✓ 1 rzecz, nad którą teraz pracujemy



70–75 min — Zapis planu

Najważniejszy cel na kolejny okres:



Stacja A — Kontrola ciała



- hollow
- arch
- podpór



Stacja B — Umiejętność techniczna



Przykłady: przewrót, przerzut bokiem lub stanie na rękach.



Stacja C — Lądowanie i równowaga



- skok + zatrzymanie
- pozycja na jednej nodze



Stacja D — Siła / mobilność



- aktywny zwis
- przysiad
- zakres barków i bioder

System oceny

3

STABILNIE



Wykonanie poprawne i powtarzalne.

2

ROZWIJA SIĘ



Element jest możliwy, ale jakość jest zmienna.

1

FUNDAMENT



Brakuje ważnego elementu przygotowawczego.



Ocena służy wyborowi kolejnego kroku — nie etykietowaniu zawodnika.

Trening 18 — Jeden cel, trzy poziomy trudności



Poziom: Grupa mieszana



Czas: 75 minut



Główny cel: Prowadzić zawodników o różnych możliwościach w jednej strukturze bez tworzenia trzech całkowicie oddzielnych treningów.



Potrzebny sprzęt: Materace, ściana, stabilne podwyższenia, znaczniki.



0–10 min — WSPÓLNA ROZGRZEWKA

- ruch ogólny
- nadgarstki
- barki
- hollow
- podpór



10–20 min — WSPÓLNY FUNDAMENT

Cel grupy: kontrola ciężaru na rękach

- podpór
- aktywne barki
- przenoszenie ciężaru



20–50 min — TRZY POZIOMY

A

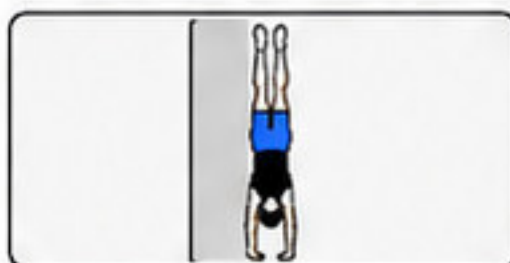


POZIOM A — FUNDAMENT

Pike hold na podwyższeniu.

Kryterium: 15 sekund z aktywnymi barkami.

B



POZIOM B — ROZWÓJ

Stanie na rękach brzuchem do ściany.

Kryterium: stabilna linia przez 10–15 sekund.

C



POZIOM C — WYZWANIE

Samodzielne wejścia do stania na rękach.

Kryterium: 4 z 5 wejść blisko pionu.



Rotacja nie odbywa się automatycznie między poziomami. Trener decyduje, czy zawodnik zmienia wariant.

**JEDEN
WSPÓLNY
CEL**



50–62 min — WSPÓLNY BŁOK SIŁOWY

Każdy wykonuje dopasowany wariant: Podpór: A / B / C; Hollow: A / B / C; Przyciąganie: A / B / C.



62–70 min — WSPÓLNE ŁADOWANIA

To samo zadanie dla wszystkich, różna wysokość lub trudność.



70–75 min — PODSUMOWANIE

Co musisz opanować, żeby przejść na kolejny wariant?



Kryterium sukcesu: Każdy zawodnik pracuje nad tym samym celem na trudności odpowiadającej jego aktualnej gotowości.



Nie awansuj zawodnika dlatego, że inni wykonują trudniejszą wersję.

Trening 19 — Skuteczna sesja nawet przy minimalnym wyposażeniu



Poziom:

Początkujący / średnio zaawansowany



Czas:

60 minut



Główny cel:

Pokazać, jak zachować wysoką wartość treningową przy użyciu głównie podłoża, ściany i prostych znaczników.



Potrzebny sprzęt:

Materace lub bezpieczna powierzchnia, ściana, linie lub znaczniki.



0–8 min — ROZGRZEWKĄ

- trucht
- zmiany kierunku
- skipy
- małe podskoki



8–18 min — FUNDAMENTY NA PODŁODZE

- hollow
- arch
- podpór
- przysiad
- równowaga



18–30 min — STACJA 1: ŚCIANA

- linia stania na rękach
- pike przy ścianie
- mobilność barków



30–40 min — STACJA 2: LINIA PODŁOGOWA

- przerzut bokiem
- chód równoważny
- lądowanie w wyznaczonej strefie



40–50 min — STACJA 3: MASA WŁASNEGO CIAŁA

2–3 rundy:

- 10–15 s hollow
- 6–8 przysiadów
- 10 s podpór
- 6 wykroków na nogę



50–56 min — KRÓTKA SEKWENCJA

Przykład:

przysiad → skok → zatrzymanie →
przerzut bokiem → pozycja równoważna



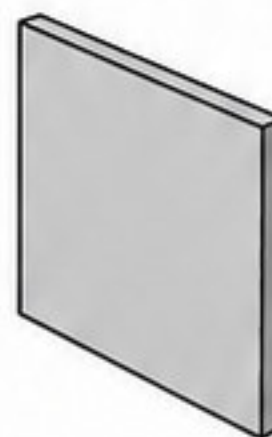
56–60 min — PODSUMOWANIE

Które ćwiczenie wymagało najmniej sprzętu, ale najwięcej kontroli?

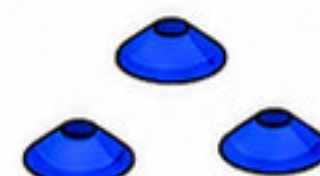
PODŁOGA



ŚCIANA



ZNACZNIKI



PEŁNY TRENING



Zasada: Sprzęt może ułatwiać trening, ale nie zastępuje jasnego celu i dobrej progresji.



Kryterium sukcesu: Sesja utrzymuje wysoką aktywność i jasny cel mimo ograniczonego wyposażenia.



Regresja:

Zmniejsz złożoność sekwencji.



Progresja:

Dodaj trudniejszą kontrolę pozycji, niekoniecznie więcej sprzętu.

Trening 20 — Kompletny plan w 30 minut bez chaosu



Poziom:

Początkujący / średnio zaawansowany



Czas:

30 minut



Główny cel:

Przeprowadzić krótką, ale logiczną sesję skoncentrowaną na jednym wybranym fundamencie technicznym.



Potrzebny sprzęt:

Minimalny, zależny od wybranej umiejętności.



0–3 min — Organizacja

„Dzisiaj mamy jeden cel:
_____.”



3–8 min — Rozgrzewka

5 minut ruchu bez przestojów:

- lekki bieg
- mobilność
- aktywacja
- prosty wzorzec związany z celem



8–13 min — Przygotowanie specyficzne

Ćwiczenie 1: _____

Ćwiczenie 2: _____



13–25 min — Umiejętność główna

2–4 próby → jedna korekta →
przerwa → kolejna seria
4 krótkie serie.



25–28 min — Utrwalenie

Jedno proste ćwiczenie wspierające.

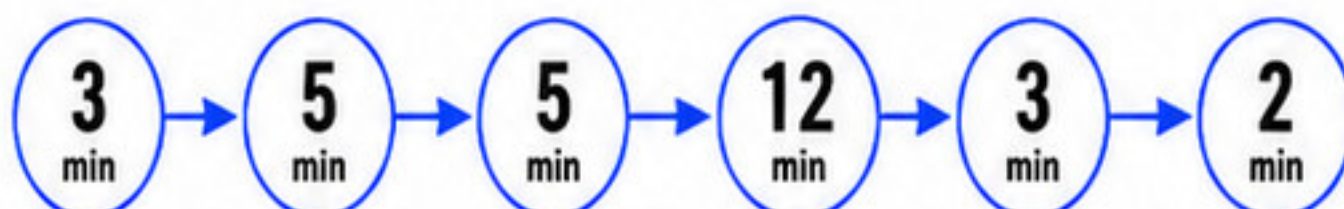


28–30 min — Podsumowanie

Czy cel został osiągnięty?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

Co robimy następnym razem?



Organizacja



Rozgrzewka



Przygotowanie
specyficzne



Umiejętność
główna



Utrwalenie



Podsumowanie



Trzy rzeczy, których NIE dodajesz do takiej sesji

- drugiego dużego celu
- pięciu dodatkowych stacji
- przypadkowego bloku kondycyjnego tylko po to, aby „wypełnić” czas



Jeden cel + dobre przygotowanie + kilka jakościowych serii = pełnowartościowy krótki trening.

MODUŁ 05

System Planowania Sezonu™

Od pojedynczego treningu do spójnego planu tygodnia, cyklu i całego sezonu.



Dobry sezon nie powstaje z serii przypadkowych treningów. Każdy okres powinien mieć swój cel, priorytet i sposób oceny.



W tym module trener nauczy się:

- ✓ wyznaczać cele sezonowe
- ✓ dzielić rok na logiczne okresy treningowe
- ✓ budować makrocykle, mezocykle i mikrocykle
- ✓ planować tygodniowe akcenty
- ✓ stopniować objętość i intensywność
- ✓ przygotowywać zawodników do zawodów
- ✓ uwzględniać regenerację
- ✓ monitorować postęp i modyfikować plan



Proste definicje



Makrocykl — długi okres planowania, często obejmujący znaczną część sezonu lub cały sezon.



Mezocykl — blok kilku tygodni skoncentrowany na konkretnym celu.



Mikrocykl — krótki okres, najczęściej tydzień treningowy.



SEZON



BLOKI



TYGODNIE



TRENINGI



OCENA



KOREKTA



Przykładowy podział sezonu



OKRES OGÓLNY
(Przygotowanie ogólne)
4–8 tygodni

Budowanie bazy, ogólna sprawność, fundamenty techniczne.



OKRES SPECJALISTYCZNY
(Rozwój)
8–16 tygodni

Rozwój siły, techniki, wydolności, przygotowanie specyficzne.



OKRES PRZEDSTARTOWY
(Przygotowanie startowe)
4–8 tygodni

Integracja, intensyfikacja, symulacje startów, dopracowanie.



OKRES STARTOWY
(Startowy)
8–16 tygodni

Starty główne, optymalizacja formy, zarządzanie obciążeniem, odnowa.



OKRES KONTROLI
(Ewaluacja)
2–4 tygodnie

Ocena sezonu, analiza wyników, testy, wnioski.



CEL / ZAWODY GŁÓWNE

Najważniejszy start, realizacja celu sezonu.

Okresy rozwoju

Okresy oceny i sprawdzania postępów

★ Najważniejszy cel sezonu

Najpierw kierunek sezonu, potem plan tygodnia

Planowanie sezonu powinno zaczynać się od jasnego celu końcowego.

Bez niego trudno ocenić, które umiejętności, cechy fizyczne i okresy treningowe powinny mieć najwyższy priorytet.



Dobry cel sezonowy powinien być:

- ✓ konkretny
- ✓ realistyczny
- ✓ mierzalny
- ✓ możliwy do rozłożenia na mniejsze etapy
- ✓ powiązany z poziomem zawodnika i kalendarzem startów



Model celu sezonowego

**CEL GŁÓWNY + TERMIN +
KRYTERIUM JAKOŚCI +
WSKAŹNIK POSTĘPU**



Przykład zbyt ogólny

„Poprawić stanie na rękach.”



Lepszy przykład

Do końca listopada zawodnik wykona 4 z 5 kontrolowanych wejść do stania na rękach blisko pionu i utrzyma pozycję przez minimum 3 sekundy.



Podziel cel na 4 warstwy

1. **Cel sezonu** — Co powinno zostać osiągnięte na końcu?
2. **Cele bloków** — Jakie większe etapy prowadzą do rezultatu?
3. **Cele tygodniowe** — Na czym skupiamy się w tym tygodniu?
4. **Cele pojedynczej sesji** — Co ma poprawić się dzisiaj?

CEL SEZONU → BLOKI → TYGODNIE → SESJE



- Cel sezonu: stabilne stanie na rękach
- Blok 1: aktywne barki i linia ciała
- Blok 2: wejście do pionu
- Blok 3: równowaga
- Blok 4: powtarzalność



Pole robocze

Główny cel sezonu: _____

Termin realizacji: _____

Po czym poznam sukces: _____

3 najważniejsze elementy potrzebne do osiągnięcia celu:

1. _____

2. _____

3. _____



Wskazówka trenera:

Cel sezonu powinien pomagać podejmować decyzje.
Jeśli nie wpływa na wybór treningów, jest zbyt ogólny.

Zobacz cały sezon na jednej osi czasu

Makrocykl pozwala trenerowi uporządkować najważniejsze okresy sezonu i z wyprzedzeniem ustalić, kiedy rozwijać fundamenty, kiedy zwiększać specyfikę treningu, a kiedy ograniczać obciążenie.



Makrocykl może obejmować:

- cały rok treningowy
- jeden główny sezon startowy
- okres między dwoma najważniejszymi zawodami



ETAP 1 — Fundamenty

- technika podstawowa
- kontrola ciała
- ogólna siła
- mobilność

ETAP 2 — Rozwój umiejętności

- nowe progresje
- zwiększanie trudności
- rozwój elementów docelowych

ETAP 3 — Utrwalanie

- powtarzalność
- łączenie elementów
- coraz bardziej specyficzna praca

ETAP 4 — Przygotowanie startowe

- stabilne wykonania
- sekwencje
- kontrola presji
- przewidywalna rutyna

ETAP 5 — Start / szczyt formy

- jakość
- świeżość
- pewność
- minimalizacja zbędnego zmęczenia

ETAP 6 — Regeneracja i ocena

- odzyskanie świeżości
- analiza sezonu
- wyznaczenie kolejnych priorytetów



Przykładowa oś 10-miesięczna



Ważne

Nie każdy zawodnik i nie każda grupa potrzebuje identycznej długości poszczególnych etapów.



Pole robocze

Początek sezonu: _____

Główne zawody / cel: _____

Koniec sezonu: _____

Zamień duży cel w 3–6 tygodni konkretnej pracy

Mezocykl to średniej długości blok treningowy skupiony na jednym lub kilku powiązanych priorytetach.



Dobry mezocykl odpowiada na cztery pytania

1



1. Co rozwijamy?

Przykład: kontrola stania na rękach.

2



2. Jakie fundamenty są potrzebne?

barki, hollow, przeniesienie ciężaru, wejście.

3



3. Jak będzie rosła trudność?

Od stabilnych pozycji do większej samodzielności.

4



4. Jak sprawdzimy postęp?

Przykład: 5 prób testowych pod koniec bloku.



Przykład 4-tygodniowego mezocyklu

**Tydzień 1
FUNDAMENT**



Cel:

aktywne barki i linia.

- działamy na podstawy
- ćwiczenia izolowane
- więcej jakości, mniej objętości specyficznej
- początki kontroli

**Tydzień 2
WEJŚCIE**



Cel:

regulowanie siły odbicia.

- praca nad wejściem
- odbicia i dokładność
- dłuższe serie jakościowych prób
- budujemy powtarzalność

**Tydzień 3
RÓWNOWAGA**



Cel:

krótkie oderwanie od ściany.

- mniej wsparcia ściany
- większa stabilność
- krótsze serie, większa trudność
- więcej samooceny

**Tydzień 4
POWTARZALNOŚĆ**



Cel:

5 kontrolowanych prób i ocena.

- najwyższa specyfika
- pełne próby testowe
- analiza planu
- utrwalenie i przygotowanie do ocen



Model progresji obciążenia

1

Tydzień 1:
umiarkowana trudność

2

Tydzień 2:
większa objętość jakościowych prób

3

Tydzień 3:
większa specyfika

4

Tydzień 4:
utrwalenie + ocena



! Nie zmieniaj wszystkiego naraz

- podobny główny cel
- stałe kryteria jakości
- kilka powtarzających się ćwiczeń referencyjnych



Pole robocze

Nazwa bloku: _____ Czas trwania: _____ tygodni

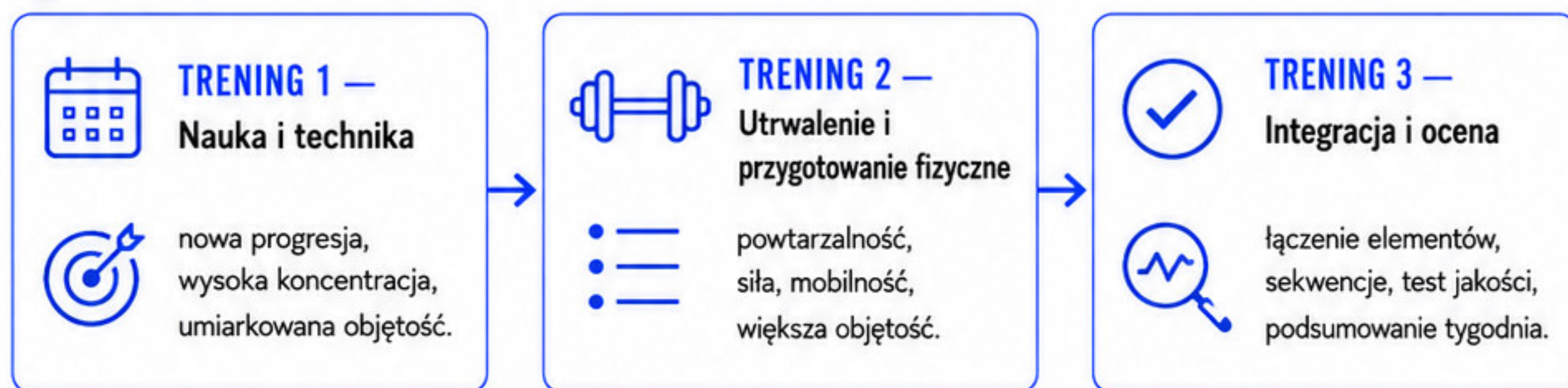
Główny cel: _____

Test końcowy: _____

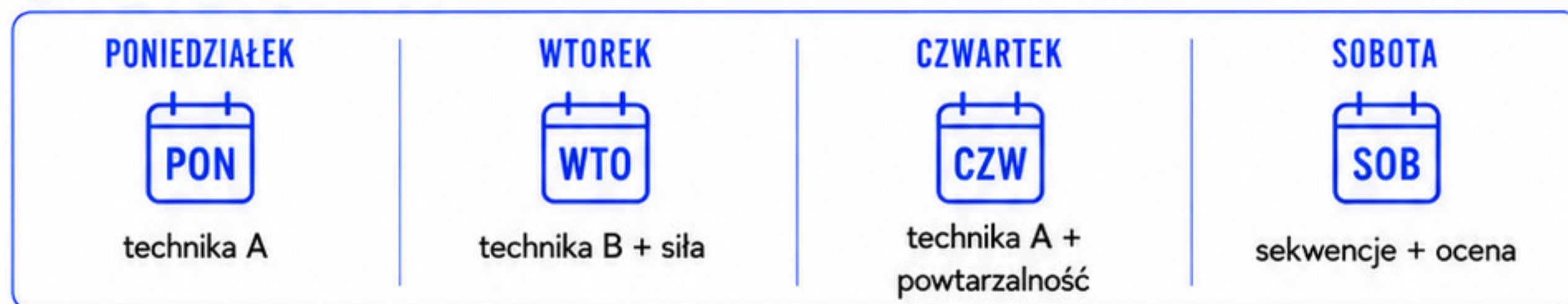
Każdy trening ma inną rolę w tygodniu

Mikrocykl pozwala rozłożyć akcenty tak, aby kolejne sesje wspierały się zamiast przypadkowo powtarzać ten sam rodzaj obciążenia.

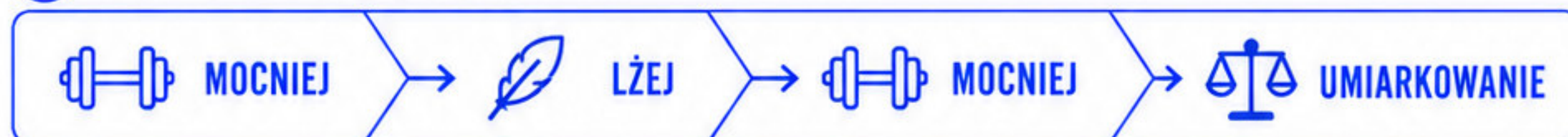
1 Przykład — 3 treningi w tygodniu



2 Przykład — 4 treningi



3 Zasada rozłożenia trudności



4 Co zaplanować dla każdego dnia

- ☐ główny cel
- ☐ dominująca umiejętność
- ☐ przewidywana trudność
- ☐ przygotowanie fizyczne
- ☐ poziom objętości
- ☐ kryterium sukcesu

5 Pole robocze — mój tydzień

Trening 1: _____

Trening 2: _____

Trening 3: _____

Trening 4: _____

6 Wskazówka trenera

Jeżeli każda sesja jest „najcięższa”, plan tygodnia nie ma prawdziwego rytmu.

Więcej pracy nie zawsze oznacza lepszy rozwój

Trener powinien rozróżniać objętość od intensywności i świadomie nimi zarządzać.



Objętość — Ilość wykonanej pracy.

Może oznaczać:

- ✓ liczbę prób
- ✓ liczbę serii
- ✓ czas pracy
- ✓ liczbę elementów



Intensywność —

Poziom trudności lub wymagania danego zadania.

W gimnastyce może wzrosnąć poprzez:

- ✓ trudniejszą progresję
- ✓ większą wysokość
- ✓ większą prędkość
- ✓ mniejszą pomoc
- ✓ bardziej złożone połączenie



Najważniejsza zasada —

Nie zwiększaj gwałtownie objętości i intensywności jednocześnie.

ZASADA KIEROWANIA TRENINGIEM

OBJĘTOŚĆ



nie podnoś obu
gwałtownie

INTENSYWNOSC



PRZYKŁAD DOBREGO PODEJŚCIA



Tydzień 1:

4 serie × 3 próby
łatwiejszej progresji.



Tydzień 2:

5 serii × 3 próby
tej samej progresji.



Tydzień 3:

4 serie × 3 próby
trudniejszej progresji.



NIE:



Tydzień 3:

8 serii × 6 prób
trudniejszego elementu.

MODEL FALOWANIA

1



TYDZIEŃ 1 — BAZA
umiarkowanie



2



TYDZIEŃ 2 — BUDOWA
nieco więcej pracy



3



TYDZIEŃ 3 — AKCENT
większa specyfika



4



**TYDZIEŃ 4 —
OBNIŻENIE / OCENA**
mniej objętości,
kontrola jakości



**SYGNAŁY, ŻE
OBJĘTOŚĆ JEST
ZA WYSOKA**

- ✓ jakość wyraźnie spada
- ✓ zawodnik wolniej reaguje na korekty

- ✓ lądowania są cięższe
- ✓ narasta nietypowy dyskomfort

- ✓ motywacja spada razem z jakością

Regeneracja jest częścią planu, nie przerwą od planu

Okresowe zmniejszenie obciążenia może pomóc odzyskać świeżość, utrwalić technikę i przygotować zawodnika do kolejnego mocniejszego bloku.



1. Kiedy rozważyć lżejszy tydzień

- ✓ po kilku tygodniach rosnącego obciążenia
- ✓ po zawodach
- ✓ gdy jakość techniki systematycznie spada
- ✓ gdy grupa wykazuje narastające zmęczenie
- ✓ przed ważnym okresem startowym

2. Co można zmniejszyć



Objętość —
mniej serii
lub mniej prób.



Intensywność —
prostsze
progresje.



Długość sesji —
krótsze bloki.



3. Co warto zachować

- ✓ rytm treningów
- ✓ podstawowe pozycje
- ✓ technikę
- ✓ mobilność
- ✓ lekką siłę
- ✓ poczucie ruchu

4. Przykład



Standardowy tydzień:
3 sesje × 90 min



Lżejszy tydzień:
3 sesje × 60–75 min
z mniejszą liczbą
wymagających prób.



5. Czego nie robić

Nie zamieniaj całego tygodnia w beczynność bez konkretnego powodu.

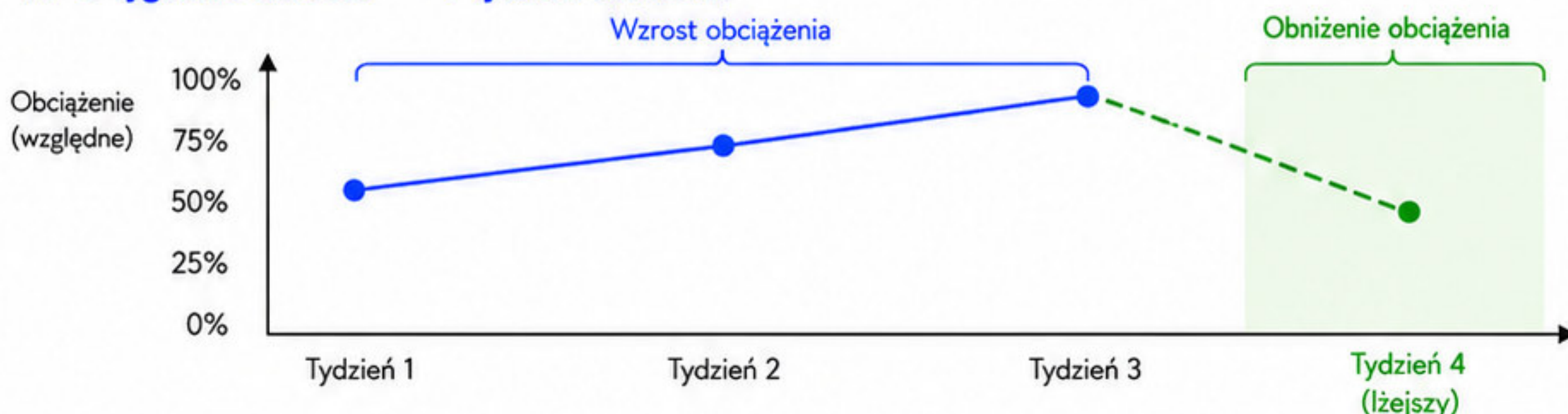
Lżejszy okres nadal może mieć cel:
„Odzyskać świeżość i utrzymać jakość
podstawowych elementów.”



6. Szybka kontrola

- ☐ czuć większą świeżość
- ☐ lepiej utrzymywać technikę
- ☐ wykazywać większą gotowość do mocniejszej pracy

7. 3 tygodnie wzrostu → 1 tydzień obniżenia



Nie ucz wszystkiego jednocześnie

Trener powinien ustalać priorytety umiejętności na kolejne bloki sezonu zamiast próbować rozwijać wszystkie elementy z taką samą intensywnością.



PRIORYTET A — ROZWIJAMY TERAZ

Umiejętności, które są głównym celem bieżącego bloku.

- ✓ najwięcej świeżych prób
- ✓ najwięcej uwagi trenera
- ✓ konkretne ćwiczenia wspierające



PRIORYTET B — UTRZYMUJEMY

Umiejętności już stosunkowo stabilne. Potrzebują regularnych przypomnień, ale nie dominują w treningu.



PRIORYTET C — PÓŹNIEJ

Elementy, których obecnie nie warto rozwijać intensywnie.

- ✗ brakuje fundamentów
- ✗ nie są aktualnie potrzebne
- ✗ ograniczony czas treningowy



PRZYKŁAD

- A** Priorytet A: stanie na rękach
- B** Priorytet B: przewrót w przód
- C** Priorytet C: trudniejsza kombinacja akrobatyczna



Po 4–6 tygodniach priorytety mogą się zmienić.



MACIERZ DECYZJI

- ✓ Czy jest ważna dla celu sezonu?
- ✓ Czy zawodnik jest gotowy?
- ✓ Czy mamy czas, by ją rozwijać?



Jeżeli 3 × TAK →
kandydat do Priorytetu A.



POLE ROBOCZE

A — Rozwijamy teraz: _____

B — Utrzymujemy: _____

C — Zostawiamy na później: _____

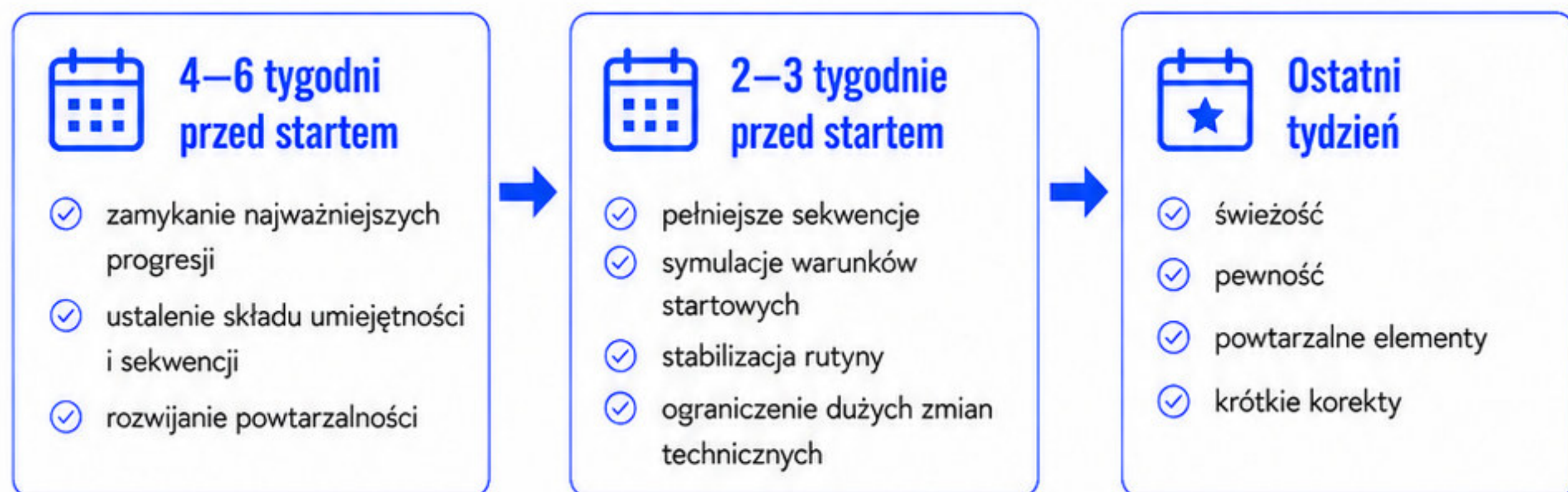


WSKAZÓWKA TRENERA

Priorytet oznacza również zgodę na to, że nie wszystko musi rozwijać się równie szybko.

Ostatnie tygodnie przed startem: mniej eksperymentów, więcej pewności

Im bliżej zawodów, tym większe znaczenie ma powtarzalność, stabilność i przewidywalność, a mniejsze — ciągłe wprowadzanie nowych trudności.



Na kilka dni przed zawodami unikaj

- ⊗ gwałtownego zwiększania objętości
- ⊗ uczenia bardzo trudnych nowych elementów
- ⊗ dużych zmian techniki
- ⊗ dodatkowych „kar” kondycyjnych po nieudanej próbie



Odliczanie do startu



Pytania kontrolne

- ☐ Czy zawodnik wie, co będzie wykonywał?
- ☐ Czy ma jasną rutynę rozgrzewki?
- ☐ Czy główne elementy są powtarzalne?
- ☐ Czy zna swoje najważniejsze 1–2 komendy?
- ☐ Czy objętość jest stopniowo kontrolowana?



**Mniej eksperymentów.
Więcej powtarzalności.
Większa pewność.**



Celem nie jest zaskożyć na zawodach, lecz wykonać to, co już działa.

Tydzień zawodów — zachowaj rytm, ogranicz zbędne zmęczenie

Tydzień startowy powinien pomóc zawodnikowi zachować czucie ruchu i pewność bez tworzenia dodatkowego zmęczenia.



Przykład — zawody w sobotę



PONIEDZIAŁEK

Sesja jakościowa — pełna rozgrzewka, elementy kluczowe, umiarkowana objętość, krótka siła.



WTOREK

Utrwalenie — fragmenty układów, poprawa 1–2 detali, bez maksymalnej objętości.



ŚRODA

Lżej / regeneracja — mobilność, podstawy, lekkie elementy techniczne.



CZWARTEK

Krótka sesja startowa — rutyna rozgrzewki, kilka pewnych prób, zakończenie bez wyczerpania.



PIĄTEK

Odpoczynek lub bardzo lekka aktywność —
Zależnie od poziomu, kalendarza i indywidualnego planu.



SOBOTA

START



W tygodniu startowym trener powinien sprawdzić

- ☐ harmonogram
- ☐ sprzęt i wymagania organizacyjne
- ☐ kolejność przygotowania zawodników
- ☐ rutynę rozgrzewki
- ☐ indywidualne komendy
- ☐ plan awaryjny



Zasada

W ostatnim tygodniu nie budujesz już formy od zera. Masz pomóc zawodnikowi pokazać to, co wcześniej wypracował.

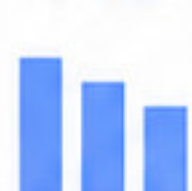
Kalendarz obciążenia — kierunek tygodnia

PONIEDZIAŁEK



Wysokie

WTOREK



Umiarkowane

ŚRODA



Niskie

CZWARTEK



Niskie

PIĄTEK



Bardzo niskie

SOBOTA



START

Po starcie nie oceniaj tylko wyniku — zbierz informacje do kolejnego cyklu

Zawody są źródłem danych. Trener powinien analizować nie tylko miejsce lub wynik, ale także jakość wykonania, powtarzalność, reakcję na presję i skuteczność przygotowania.



24–48 godzin po zawodach — krótka ocena

Nie rób od razu wielogodzinnej analizy.



Co zadziałało?



Co było mniej stabilne?



Czy problem był techniczny, fizyczny czy organizacyjny?

Oceń 5 obszarów



1. Technika

Czy główne elementy wyglądały tak jak na treningu?



2. Powtarzalność

Czy próby były stabilne?



3. Przygotowanie fizyczne

Czy zawodnik wyglądał na świeżego?



4. Psychiczna gotowość

Czy zawodnik potrafił realizować ustalone komendy?



5. Organizacja

Czy rozgrzewka, harmonogram i przygotowanie działały sprawnie?



Po zawodach

Nie zakładaj automatycznie: „Musimy trenować więcej.”
Lepsze pytanie: „Co dokładnie ograniczyło wykonanie?”



Decyzja na kolejny blok

- ☐ utrzymać aktualny cel
- ☐ poprawić konkretny fundament
- ☐ zmienić priorytet
- ☐ wprowadzić lżejszy okres
- ☐ rozpocząć nowy mezocykl



Krótka rozmowa z zawodnikiem

Co było dziś najbardziej pewne?

Co chcesz lepiej kontrolować następnym razem?



START



Technika



Powtarzalność



ANALIZA



Przygotowanie fizyczne



Gotowość psychiczna



Organizacja



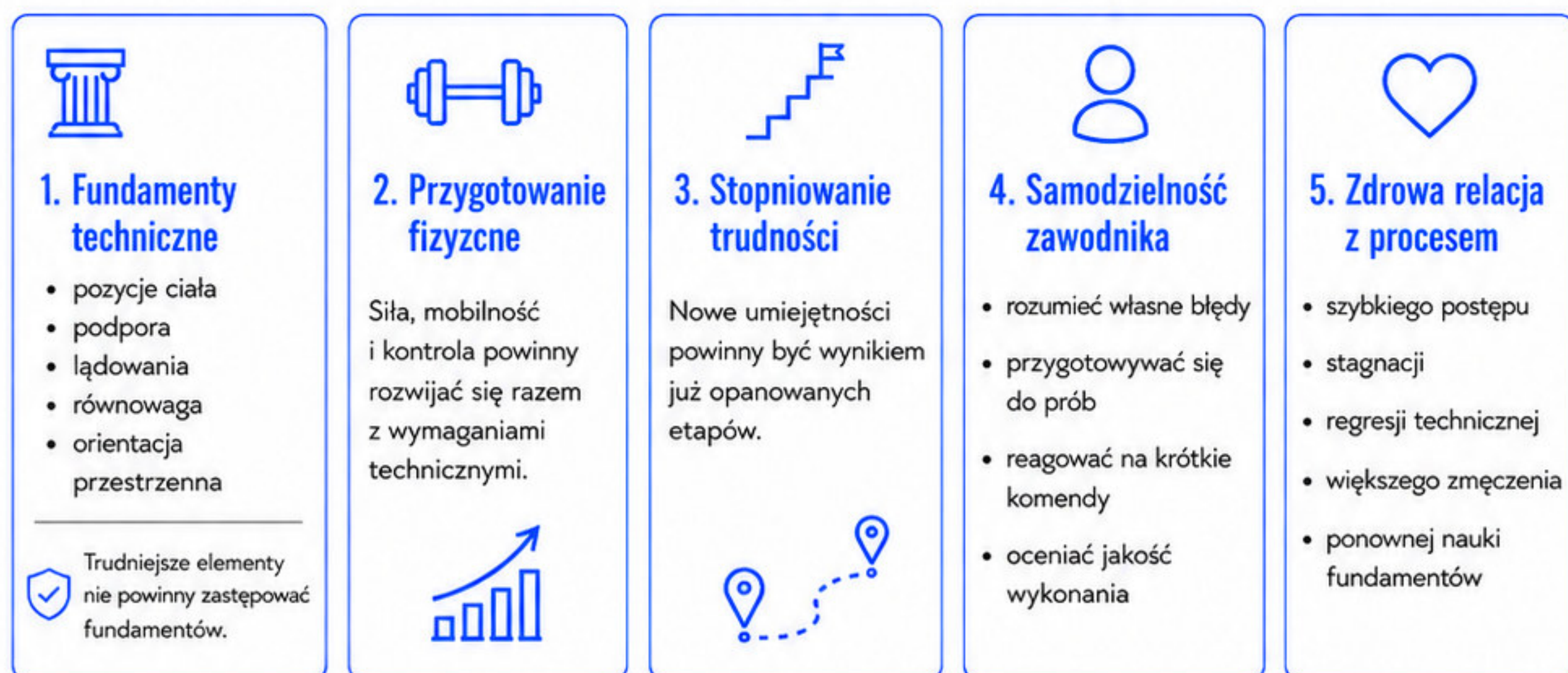
NOWY BLOK

Buduj zawodnika na lata, nie tylko do najbliższego startu.

Planowanie sezonu to nie tylko droga do najbliższych zawodów.

Prawdziwy rozwój to budowanie fundamentów, które pozwolą zawodnikowi stawać się lepszym technicznie, silniejszym, bardziej świadomym własnego ciała i niezależnym w działaniu.

1) 5 filarów długoterminowego rozwoju



2) Model rozwoju



3) Pytania trenera raz na kilka miesięcy

- ☐ Czy zawodnik ma lepszą jakość podstaw niż wcześniej?
- ☐ Czy zwiększa się jego samodzielność?
- ☐ Czy rozwój techniczny jest wspierany fizycznie?
- ☐ Czy poziom trudności rośnie stopniowo?
- ☐ Czy zawodnik nadal rozumie, nad czym pracuje?



Wskazówka trenera

Nie oceniaj rozwoju wyłącznie przez liczbę nowych elementów. Czasem największy postęp to lepsza jakość tych, które zawodnik już zna.

Jeden sezon grupy, indywidualne cele zawodników

Wspólny plan grupy nie oznacza, że każdy zawodnik musi pracować dokładnie nad tym samym. Indywidualne cele pomagają dopasować progresję do aktualnych potrzeb i poziomu każdego z nich.



Każdy zawodnik powinien mieć maksymalnie 1–3 główne cele na dany blok

Zbyt wiele priorytetów powoduje rozproszenie uwagi i trudności w osiągnięciu realnej zmiany.

1 Cel 1 — Techniczny



Przykład:

Utrzymać aktywne barki w staniu na rękach w 4 z 5 prób.

2 Cel 2 — Fizyczny



Przykład:

Utrzymać aktywny zwis przez 15 sekund z dobrą kontrolą łopatek.

3 Cel 3 — Behawioralny / samodzielność



Przykład:

Po każdej próbie samodzielnie wskazać jedną rzecz, która była dobra.

Formuła dobrego celu



Co robię

+



jaka jakość

+



jak sprawdzamy



Nie:

Poprawić równowagę.



Lepiej:

Przejść całą niską równoważnię bez zejścia i zatrzymać pozycję końcową przez 3 sekundy.



Karta celu

Zawodnik: _____

Cel 1: _____

Kryterium: _____

Cel 2: _____

Kryterium: _____

Cel 3: _____

Kryterium: _____

Data ponownej oceny: _____



Status celu



Osiągnięty



W trakcie



Wymaga zmiany



Zasada

Cel powinien motywować do działania, ale nadal pozostawać realistyczny dla aktualnego poziomu zawodnika.

Raz w miesiącu sprawdź, czy plan naprawdę działa

Regularny przegląd pomaga trenerowi wykryć, czy zawodnicy rzeczywiście posuwają się w kierunku celów. Dzięki temu możesz szybko reagować i zmieniać priorytety, zanim utracisz czas i motywację grupy.



Przegląd miesięczny nie musi być długi

Wystarczy ocenić pięć obszarów.

1 Umiejętności



Które elementy poprawiły się najbardziej?

Które utknęły?

2 Fundamenty



- ☐ kontrolę ciała
- ☐ podpory
- ☐ lądowania
- ☐ równowagę
- ☐ siłę podstawową

3 Powtarzalność



Czy zawodnicy wykonują poprawne próby częściej niż miesiąc wcześniej?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

4 Organizacja treningów



- ☐ kolejki są krótkie
- ☐ stacje działają sprawnie
- ☐ plan jest realistyczny czasowo
- ☐ trener ma wystarczająco dużo czasu na korekty

5 Gotowość grupy



- ☐ zbyt łatwy
- ☐ odpowiedni
- ☐ zbyt wysoki



Podsumowanie miesiąca

Największy postęp: _____

Największy problem: _____

Jedna zmiana na kolejny miesiąc: _____



Decyzja

- ☐ utrzymujemy plan
- ☐ zwiększamy trudność
- ☐ zmniejszamy trudność
- ☐ zmieniamy priorytet
- ☐ zwiększamy pracę nad fundamentami



Wskazówka trenera

Jeżeli po kilku tygodniach nie widać poprawy, nie dokładaj automatycznie więcej pracy. Najpierw sprawdź, czy problem leży w doborze progresji.

Roczny planer kluczowych terminów i bloków treningowych

Kalendarz wizualny pozwala trenerowi zobaczyć cały sezon w jednym spojrzeniu i lepiej zaplanować priorytety, starty oraz okresy rozwoju i regeneracji.

SEZON: _____

GŁÓWNY CEL SEZONU _____

 **STYCZEŃ**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **LUTY**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **MARZEC**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **KWIECIEŃ**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **MAJ**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **CZERWIEC**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **LIPIEC**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **SIERPIEŃ**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **WRZESIEŃ**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **PAŹDZIERNIK**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **LISTOPAD**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

 **GRUDZIEŃ**

Priorytet: _____

Wydarzenia / zawody: _____

Oznaczenia kolorystyczne

 Niebieski — rozwój techniczny

 Zielony — utrwalanie / ocena

 Żółty — przygotowanie startowe

 Szary — regeneracja / okres przejściowy

Dodatkowe pole

Najważniejsze zawody sezonu: _____

Okres regeneracji: _____

Termin głównej oceny: _____

Zbuduj cały sezon od celu do tygodniowego działania

To ostatnia karta robocza modułu System Planowania Sezonu™.



1) INFORMACJE PODSTAWOWE

Grupa / zawodnik: _____

Początek sezonu: _____

Koniec sezonu: _____

Główne zawody / wydarzenie: _____



1. GŁÓWNY CEL SEZONU



2. KRYTERIUM SUKCESU



3. PRIORYTETY TECHNICZNE

A: _____

B: _____

C: _____



4. PRIORYTETY FIZYCZNE

- ☐ siła podporowa
- ☐ siła przyciągania
- ☐ tułów
- ☐ nogi
- ☐ mobilność barków
- ☐ mobilność bioder
- ☐ mobilność kostek
- ☐ inne: _____



5. BLOKI SEZONU

Blok 1: od _____ do _____ / Cel: _____

Blok 2: od _____ do _____ / Cel: _____

Blok 3: od _____ do _____ / Cel: _____

Blok 4: od _____ do _____ / Cel: _____



6. TYGODNIE OCENY

Ocena 1: _____

Ocena 2: _____

Ocena 3: _____



7. PLAN REGENERACJI



8. NAJWIĘKSZE RYZYKO DLA REALIZACJI PLANU



9. PLAN AWARYJNY

Jeżeli rozwój będzie wolniejszy niż zakładano:



10. PYTANIE KOŃCOWE

Czy każdy główny element tego planu pomaga osiągnąć cel sezonu?

☐ Nie — uprość plan



START



BLOK 1

BLOK 2

BLOK 3

BLOK 4



GŁÓWNE ZAWODY

MODUŁ 06

Zestaw Narzędzi Trenerskich™

Oceny, checklisty, trackery i planery,
dzięki którym każda sesja pozostaje uporządkowana



To, czego nie zapisujesz,
łatwo przeoczyć.
To, co monitorujesz,
łatwiej poprawić.



W tym module znajdziesz

- kartę profilu zawodnika
- ocenę początkową
- checklistę umiejętności
- tracker progresji
- planer tygodniowy
- kartę jednostki treningowej
- listę obecności
- dziennik trenera
- formularz przeglądu miesięcznego
- kartę celów zawodnika
- szybki raport po treningu
- system monitorowania gotowości



Jak korzystać z narzędzi



Codziennie: korzystaj z narzędzi organizacyjnych.



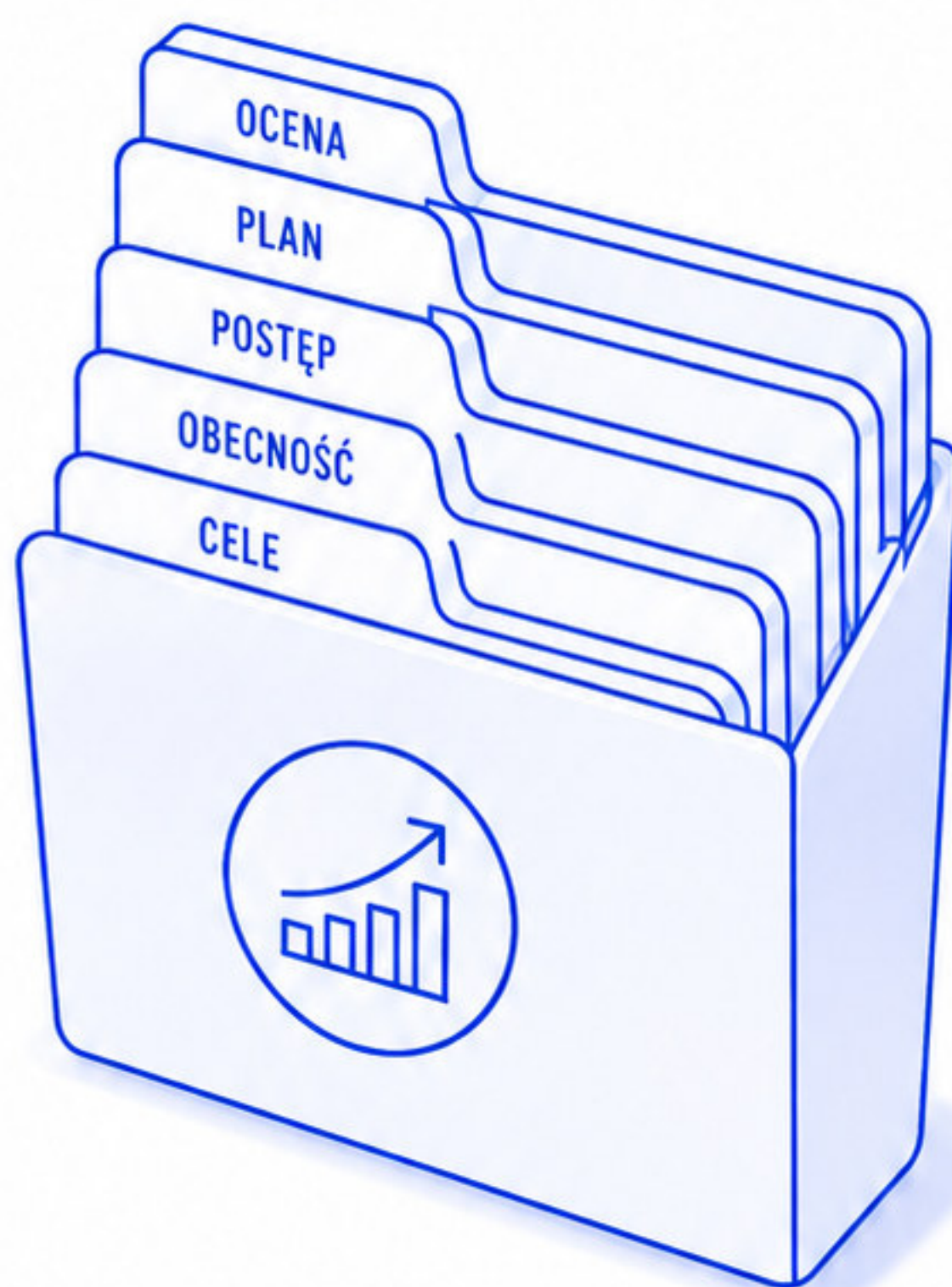
Co tydzień: sprawdzaj trening i priorytety.



Co kilka tygodni: oceniaj progresje.



Co miesiąc: przeprowadź większy przegląd.



Profil zawodnika — najważniejsze informacje w jednym miejscu

Podstawowa karta referencyjna wspierająca planowanie treningu i monitorowanie rozwoju zawodnika.



1) DANE PODSTAWOWE

Imię i nazwisko: _____

Rok urodzenia / wiek: _____

Grupa: _____

Data rozpoczęcia treningów: _____

Poziom:

☐ Początkujący ☐ Średnio zaawansowany ☐ Zaawansowany



2) DOŚWIADCZENIE

Poprzednie doświadczenie sportowe:

Najlepiej opanowane umiejętności:

Aktualnie rozwijane umiejętności:



3) MOCNE STRONY

- ☐ siła
- ☐ mobilność
- ☐ równowaga
- ☐ szybkość uczenia się
- ☐ kontrola ciała
- ☐ pewność siebie
- ☐ inne: _____



4) OBSZARY DO ROZWOJU

- ☐ siła
- ☐ mobilność
- ☐ technika
- ☐ lądowanie
- ☐ kontrola emocji
- ☐ koncentracja
- ☐ samodzielność
- ☐ inne: _____



5) AKTUALNE CELE

Cel 1: _____

Cel 2: _____

Cel 3: _____



6) WAŻNE INFORMACJE TRENINGOWE

Ograniczenia / informacje przekazane trenerowi zgodnie z procedurami organizacji:



7) PREFEROWANY SPOSÓB KOMUNIKACJI

Na jakie komendy zawodnik najlepiej reaguje?



DATA OSTATNIEJ AKTUALIZACJI



WSKAZÓWKA

Aktualizuj profil, gdy zmieniają się cele, poziom lub istotne potrzeby treningowe zawodnika.

Ocena startowa — ustal punkt wyjścia zanim wybierzesz progresję

Ocena startowa nie służy do porównywania zawodników. Jej celem jest określenie aktualnego poziomu i właściwego punktu startowego, aby trening był skuteczny, bezpieczny i motywujący.

SYSTEM OCENY

- 3 — stabilnie
- 2 — rozwija się
- 1 — wymaga fundamentu
- N/O — nie oceniano

 Zawodnik: _____

 Data: _____

Obszar	1	2	3	N/O
Pozycja hollow	☐	☐	☐	☐
Pozycja arch	☐	☐	☐	☐
Stabilny podpór	☐	☐	☐	☐
Aktywne barki	☐	☐	☐	☐
Przysiad	☐	☐	☐	☐
Lądowanie	☐	☐	☐	☐
Równowaga na jednej nodze	☐	☐	☐	☐
Chód po linii	☐	☐	☐	☐
Aktywny zwis	☐	☐	☐	☐
Kontrola przewrotu	☐	☐	☐	☐
Przenoszenie ciężaru na ręce	☐	☐	☐	☐
Mobilność barków	☐	☐	☐	☐
Mobilność bioder	☐	☐	☐	☐
Mobilność kostek	☐	☐	☐	☐

3 NAJMOCNIEJSZE OBSZARY

1. _____
2. _____
3. _____

3 GŁÓWNE OBSZARY DO ROZWOJU

1. _____
2. _____
3. _____

PIERWSZY PRIORYTET TRENINGOWY _____

Notatka: dlaczego ten obszar jest najważniejszy? _____

OD KTÓREJ PROGRESJI ZACZYNAMY? _____

Notatka: od jakiej progresji lub bloku rozpoczniemy pracę? _____

DATA PONOWNEJ OCENY _____

Notatka: kiedy ponownie dokonamy oceny i sprawdzimy postępy? _____

Mapa umiejętności – co jest opanowane, co rozwijamy, co czeka

Ta jednostronicowa lista kontrolna pomaga śledzić status podstawowych umiejętności zawodnika i planować ich rozwój.

STATUS

O

 — opanowane

R

 — rozwijane

P

 — planowane

Umiejętność	O	R	P
Hollow	☐	☐	☐
Arch	☐	☐	☐
Podpór	☐	☐	☐
Aktywny zwis	☐	☐	☐
Przysiad	☐	☐	☐
Skok prosty	☐	☐	☐
Stabilne lądowanie	☐	☐	☐
Przewrót w przód	☐	☐	☐
Przewrót w tył	☐	☐	☐
Przerzut bokiem	☐	☐	☐
Stanie na rękach przy ścianie	☐	☐	☐
Samodzielne stanie na rękach	☐	☐	☐
Mostek	☐	☐	☐
Szpagat — prawa noga	☐	☐	☐
Szpagat — lewa noga	☐	☐	☐
Równowaga na jednej nodze	☐	☐	☐
Chód po równoważni	☐	☐	☐
Podciąganie / progresja	☐	☐	☐
Podpór na poręczach	☐	☐	☐
Podstawowy zamach na drążku	☐	☐	☐

DODATKOWE UMIEJĘTNOŚCI

1

☐

☐

☐

2

☐

☐

☐

3

☐

☐

☐

4

☐

☐

☐

5

☐

☐

☐

NAJWAŻNIEJSZA UMIEJĘTNOŚĆ ROZWIJANA TERAZ

KRYTERIUM Opanowania



WAŻNA ZASADA

Nie oznaczaj umiejętności jako „opanowanej” po jednej poprawnej próbie. Status O powinien oznaczać, że ruch jest wystarczająco stabilny i powtarzalny dla poziomu zawodnika.

Śledź postęp etap po etapie, nie tylko efekt końcowy

Ten tracker pomoże Ci dokumentować drogę zawodnika przez kolejne poziomy jednej, konkretnej umiejętności.

ZAWODNIK

UMIEJĘTNOŚĆ DOCELOWA

DATA ROZPOCZĘCIA

PROGRESJA

Etap	Ćwiczenie / zadanie	Data rozpoczęcia	Status	Data opanowania
1			☐	
2			☐	
3			☐	
4			☐	
5			☐	
6			☐	

STATUS ETAPU

☒ — stabilny

☐ — rozwija się

☐ — wróć do wcześniejszego etapu

ŚCIEŻKA PROGRESJI

1

2

3

4

5

6

Etap 1

Etap 2

Etap 3

Etap 4

Etap 5

Etap 6

KRYTERIUM UMIEJĘTNOŚCI DOCELOWEJ

OBSERWACJE TECHNICZNE

Najczęstszy błąd:

Najsukuteczniejsza komenda:

Najlepsze ćwiczenie pomocnicze:

HISTORIA KONTROLI

Data:

Wynik:

Data:

Wynik:

Data:

Wynik:

AKTUALNA DECYZJA TRENERA

☐ kolejny etap

☐ zostań na aktualnym etapie

☐ zastosuj regresję

☐ popraw fundament fizyczny

☐ popraw fundament techniczny

☐ wykonaj ponowną ocenę

CEL NA NAJBLIŻSZE 2–4 TYGODNIE

💡

Wskazówka trenera

Postęp nie zawsze oznacza przejście do trudniejszej wersji. Lepsza powtarzalność na tym samym etapie również jest realnym postępem.

Plan tygodnia — zobacz cele, akcenty i organizację w jednym miejscu

Tygodniowy planer pozwala trenerowi połączyć planowanie sesji, priorytety umiejętności, przygotowanie fizyczne i notatki organizacyjne bez potrzeby korzystania z kilku oddzielnych dokumentów.



TYDZIEŃ OD: _____ **DO:** _____

Grupa: _____

Główny cel tygodnia:

PRIORYTETY



Technika:



Siła:



Mobilność:



Organizacja /
zachowanie:



PONIEDZIAŁEK

Cel sesji: _____

Umiejętność główna: _____

Najważniejsza progresja: _____

Siła / mobilność: _____

Notatka: _____



WTOREK

Cel sesji: _____

Umiejętność główna: _____

Najważniejsza progresja: _____

Siła / mobilność: _____

Notatka: _____



ŚRODA

Cel sesji: _____

Umiejętność główna: _____

Najważniejsza progresja: _____

Siła / mobilność: _____

Notatka: _____



CZWARTEK

Cel sesji: _____

Umiejętność główna: _____

Najważniejsza progresja: _____

Siła / mobilność: _____

Notatka: _____



PIĄTEK / SOBOTA

Cel sesji: _____

Umiejętność główna: _____

Najważniejsza progresja: _____

Siła / mobilność: _____

Notatka: _____



KONTROLA KOŃCOWA TYGODNIA



Cel tygodnia został osiągnięty



Potrzebujemy
więcej czasu



Zmieniamy
progresję



Zwiększamy
trudność



Wprowadzamy
lżejszy akcent

Najważniejsza obserwacja: _____

Plan sesji — od celu do podsumowania

Formularz do codziennego użycia, umożliwiający szybkie zaplanowanie jednej kompletnej jednostki treningowej i zapisanie najważniejszych obserwacji po jej zakończeniu.



INFORMACJE

Data: _____

Grupa: _____

Czas: _____

Liczba zawodników: _____



1. GŁÓWNY CEL TRENINGU



2. KRYTERIUM SUKCESU



3. ROZGRZEWKA

Czas: _____ min



4. PRZYGOTOWANIE SPECYFICZNE



5. BLOK GŁÓWNY

Umiejętność: _____

Etap progresji: _____

Najważniejsza komenda: _____

Liczba serii / prób: _____



6. STACJE

A — przy trenerze:

B:

C:

D:



7. BLOK SIŁOWY / MOBILNOŚCIOWY



8. PLAN B

Jeżeli główne zadanie okaże się zbyt trudne:



9. PODSUMOWANIE PO TRENINGU

Co zadziałało najlepiej? _____

Co wymaga zmiany? _____

Którzy zawodnicy wymagają indywidualnej uwagi? _____



10. DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

☐ ten sam etap

☐ kolejny etap

☐ regresja

☐ zmiana celu

☐ dodatkowa ocena

Frekwencja — monitoruj regularność bez zbędnej komplikacji

Lista obecności pomaga trenerowi zauważyć, kiedy brak regularności może wpływać na tempo progresji i wymaga dostosowania planu zawodnika.

GRUPA: _____

MIESIĄC: _____

Zawodnik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Frekwencja
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____ %
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____ %
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____ %
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____ %
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____ %
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____ %
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____ %



OZNACZENIA

- O** — obecny
- N** — nieobecny
- S** — spóźniony / skrócony udział



NOTATKI TRENERA

Zawodnicy z nieregularną frekwencją:

Czy plan progresji wymaga korekty?

- ☐ Tak
- ☐ Nie



WAŻNA ZASADA

Nie zakładaj, że zawodnik po kilku nieobecnościach automatycznie wraca do tego samego etapu progresji.



PO DŁUŻSZEJ PRZERWIE SPRAWDŹ:

- ☐ pamięć ruchową
- ☐ gotowość fizyczną
- ☐ pewność zawodnika
- ☐ jakość podstawowych pozycji



WSKAZÓWKA TRENERA

Frekwencja nie jest oceną charakteru zawodnika.
Jest informacją potrzebną do bezpiecznego planowania.

3 minuty notatek, które poprawiają kolejny trening

Krótki dziennik po sesji pozwala trenerowi uchwycić najważniejsze informacje, zanim zostaną zapomniane, i szybciej przygotować następny trening.

DATA: _____

GRUPA: _____

CEL DZISIEJSZEGO TRENINGU

1 CO ZADZIAŁAŁO DOBRZE?

2 CO NIE ZADZIAŁAŁO TAK, JAK PLANOWANO?

3 KTÓRA PROGRESJA BYŁA NAJLEPSZA?

4 KTÓRA PROGRESJA BYŁA ZA TRUDNA LUB ZA ŁATWA?

5 NAJCZĘSTSZY BŁĄD W GRUPIE

6 NAJSKUTECZNIEJSZA KOMENDA TRENERA

7 ZAWODNICY WYMAGAJĄCY INDYWIDUALNEJ UWAGI

Zawodnik: _____

Powód: _____

Zawodnik: _____

Powód: _____

8 ORGANIZACJA

- ☐ rotacje działały sprawnie
- ☐ było za dużo czekania
- ☐ potrzebujemy więcej stanowisk
- ☐ potrzebujemy mniej stanowisk
- ☐ czas bloków był odpowiedni
- ☐ plan był zbyt długi

9 JEDNA ZMIANA NA KOLEJNY TRENING

10 DECYZJA

Następna sesja powinna:

- ☐ kontynuować obecny cel
- ☐ zwiększyć trudność
- ☐ wrócić do fundamentu
- ☐ zmniejszyć objętość
- ☐ skupić się na innym priorytecie



Zasada dziennika

Nie zapisuj wszystkiego. Zapisuj to, co pomoże Ci podjąć lepszą decyzję następnym razem.

Jedna strona do podsumowania rozwoju zawodnika

Formularz pozwalający trenerowi szybko podsumować rozwój zawodnika w określonym okresie i wskazać najważniejszy kolejny cel.



ZAWODNIK



OKRES OCENY

Od: _____ Do: _____



NAJWIĘKSZY POSTĘP



UMIEJĘTNOŚĆ 1

Nazwa: _____

Poprzedni poziom: _____

Aktualny poziom: _____

Status:

- ☐ duży postęp
☐ stabilny postęp
☐ bez wyraźnej zmiany
☐ wymaga regresji



UMIEJĘTNOŚĆ 2

Nazwa: _____

Poprzedni poziom: _____

Aktualny poziom: _____



UMIEJĘTNOŚĆ 3

Nazwa: _____

Poprzedni poziom: _____

Aktualny poziom: _____



PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

Siła:

- ☐ poprawa
☐ bez zmian
☐ wymaga pracy

Mobilność:

- ☐ poprawa
☐ bez zmian
☐ wymaga pracy

Kontrola ciała:

- ☐ poprawa
☐ bez zmian
☐ wymaga pracy



SAMODZIELNOŚĆ

- ☐ rozumie swoje główne komendy
☐ potrafi ocenić prostą próbę
☐ przygotowuje się do zadania sprawniej
☐ reaguje na korektę bez długiego tłumaczenia

NAJWAŻNIEJSZY OBSZAR DO DAJSZEJ PRACY

CEL NA KOLEJNY OKRES

KOMENTARZ TRENERA



Wskazówka

Raport powinien pokazywać kierunek rozwoju, nie być wyłącznie listą tego, czego zawodnik jeszcze nie potrafi.

Szybki check-in — czy dzisiejszy plan pasuje do aktualnej gotowości?

Krótką oceną przed sesją może pomóc trenerowi wychwycić nietypowe zmęczenie, dyskomfort lub spadek gotowości i odpowiednio zmodyfikować trening.

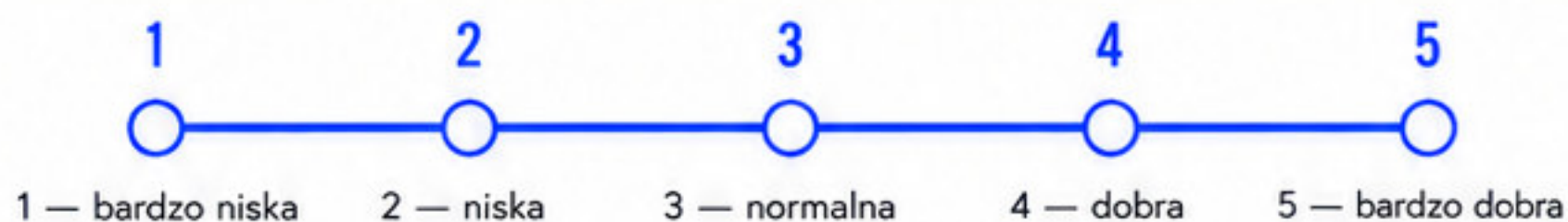
ZAWODNIK: _____

DATA: _____



1. ENERGIA

Jak się dziś czujesz?



Ocena:

1

2

3

4

5



2. ZMĘCZENIE MIĘŚNIOWE



Ocena:

1

2

3

4

5



3. BÓL LUB NIETYPOWY DYSKOMFORT

☐ Nie

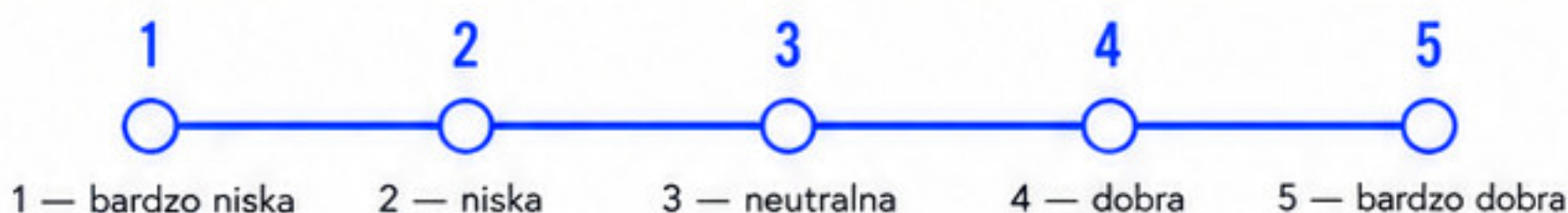
☐ Tak

Gdzie? _____

Jeżeli zawodnik zgłasza ból: Nie przechodź automatycznie do zaplanowanego zadania. Postępuj zgodnie z procedurami bezpieczeństwa organizacji.



4. PEWNOŚĆ / NASTAWIENIE



Ocena:

1

2

3

4

5



5. SEN / OGÓLNA REGENERACJA



Ocena:

1

2

3

4

5



DECYZJA TRENERA

☐ plan bez zmian

☐ zmniejszyć objętość

☐ zmniejszyć trudność

☐ zmienić główny cel

☐ skupić się na fundamentach

☐ nie wykonywać określonych zadań

☐ dodatkowo obserwować zawodnika



Zasada

Check-in nie służy do diagnozowania problemów zdrowotnych. Pomaga trenerowi zauważyć, że dzisiejsza gotowość może różnić się od planowanej.

Cel → działanie → pomiar → kolejny krok

Tracker pozwala utrzymać koncentrację na kilku konkretnych celach zamiast jednocześnie śledzić zbyt wiele elementów.

ZAWODNIK

OKRES

Od: Do:



CEL 1 — TECHNIKA

Cel:

Dlaczego jest ważny:

Kryterium sukcesu:

Ćwiczenie / progresja główna:

- ☐ start
- ☐ w trakcie
- ☐ blisko celu
- ☐ osiągnięty



CEL 2 — PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

Cel:

Kryterium sukcesu:

Ćwiczenie główne:

- ☐ start
- ☐ w trakcie
- ☐ blisko celu
- ☐ osiągnięty



CEL 3 — SAMODZIELNOŚĆ / NAWYK

Cel:

Kryterium sukcesu:

- ☐ start
- ☐ w trakcie
- ☐ blisko celu
- ☐ osiągnięty

KONTROLA TYGODNIOWA

Tydzień	Cel 1	Cel 2	Cel 3	Notatka
1				
2				
3				
4				

PODSUMOWANIE

Co najbardziej pomogło?

Co blokuje postęp?

Czy cel pozostaje właściwy? ☐ Tak ☐ Zmodyfikować ☐ Zastąpić nowym

Zaplanuj przepływ grupy zanim rozpocznie się pierwsza próba

Formularz pozwala trenerowi zaprojektować stacje, określić czas rotacji, poziomy trudności i miejsce, w którym wymagana jest bezpośrednia obecność trenera.

**GRUPA:**

**LICZBA ZAWODNIKÓW:**

**CZAS BLOKU:**

**GŁÓWNY CEL:**

**STACJA A — PRZY TRENERZE**
Zadanie: _____

Cel: _____
Kryterium jakości: _____

Wariant łatwiejszy: _____

**STACJA B**
Zadanie: _____
Kryterium: _____

**STACJA C**
Zadanie: _____
Kryterium: _____

**STACJA D**
Zadanie: _____
Kryterium: _____

**ROTACJA**
Czas na stacji: _____ min
Czas zmiany: _____ sek/min
Kolejność: A → B → C → D → A

**PODZIAŁ ZAWODNIKÓW**
Grupa 1: _____
Grupa 2: _____
Grupa 3: _____
Grupa 4: _____

**KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA**
☐ stacje się nie przecinają
☐ strefy lądowania są wolne
☐ zawodnicy wiedzą, gdzie czekać
☐ trener widzi stację o najwyższym ryzyku
☐ zadania samodzielne są odpowiednie do poziomu

**PLAN B**
Jeżeli jedna stacja nie może zostać użyta:

A

B

C

D

107 | Kompletny System Planowania dla Trenerów Gimnastyki™

Jedna strona do kontroli całej grupy

Dashboard ma umożliwić trenerowi szybkie spojrzenie na rozwój grupy, frekwencję, realizację celów i priorytety kolejnego miesiąca.

MIESIĄC: _____		GRUPA: _____		GŁÓWNY CEL MIESIĄCA _____ _____	
 CEL _____ / 100%	 POSTĘP _____ %	 FREKWENCJA _____ %	 GOTOWOŚĆ _____ / 10		
1. REALIZACJA CELU ☐ osiągnięty ☐ częściowo osiągnięty ☐ nieosiągnięty ☐ wymaga przedłużenia		2. POSTĘP TECHNICZNY Duży postęp: _____ Stabilny postęp: _____ Obszar bez wyraźnej poprawy: _____		3. FREKWENCJA Średnia frekwencja grupy: _____ % Zawodnicy wymagający ponownej oceny po nieobecnościach: _____ _____	
4. ORGANIZACJA TRENINGU Kolejki: ☐ krótkie ☐ średnie ☐ zbyt długie Rotacje: ☐ bardzo dobre ☐ poprawne ☐ wymagają zmiany Dostęp do sprzętu: ☐ wystarczający ☐ ograniczony			5. GOTOWOŚĆ GRUPY Aktualna trudność treningu: ☐ za niska ☐ odpowiednia ☐ za wysoka		
6. NAJCZĘSTSZY BŁĄD TECHNICZNY W GRUPIE _____ _____			7. NAJSKUTECZNIEJSZA PROGRESJA MIESIĄCA _____ _____		
8. PRIORYTETY NA KOLEJNY MIESIĄC Technika: _____ Siła: _____ Mobilność: _____ Organizacja: _____			9. JEDNA RZECZ DO USUNIĘCIA Co nie daje wystarczającej wartości? _____ _____		
10. JEDNA RZECZ DO DODANIA _____ _____					
 Podsumowanie Kontynuujemy: _____ _____ _____ Zmieniamy: _____ _____ _____					

5 minut przed + 3 minuty po = uporządkowany dzień treningowy

Strona zamykająca Zestaw Narzędzi Trenerskich™.

Łączy najważniejsze narzędzia w prostą rutynę przed i po treningu, aby system był używany w praktyce, a nie tylko przechowywany.

PRZED TRENINGIEM — 5 MINUT



PO TRENINGU — 3 MINUTY



1. Sprawdź główny cel

Dzisiejszy cel: _____

Czy potrafisz powiedzieć go jednym zdaniem?

☐ Tak ☐ Nie — uprość



1. Zapisz jedną rzecz, która zadziałała



2. Sprawdź stacje

- ☐ sprzęt gotowy
- ☐ przepływ jasny
- ☐ strefy bezpieczne
- ☐ stacja główna przy trenerze



2. Zapisz jeden problem



3. Sprawdź progresje

Czy masz:

- ☐ wersję podstawową
- ☐ regresję
- ☐ progresję



3. Zapisz jedną decyzję na kolejny trening



4. Sprawdź zawodników

- ☐ wraca po nieobecności
- ☐ ma zmieniony cel
- ☐ wymaga ponownej oceny
- ☐ wymaga dodatkowej obserwacji



4. Zaktualizuj status tylko wtedy, gdy jest to potrzebne

- ☐ progresja zawodnika
- ☐ frekwencja
- ☐ cel
- ☐ gotowość
- ☐ brak aktualizacji



5. Sprawdź czas

Planowana długość: _____ min

Najważniejszy blok: _____ min

Co usuniesz jako pierwsze, jeśli zabraknie czasu?



5. Zamknij trening pytaniem

“Co zrobię inaczej następnym razem?”



Rutyna w skrócie

PRZED: CEL → STACJE → PROGRESJE → ZAWODNICY → CZAS

PO: SUKCES → PROBLEM → DECYZJA



Najważniejsza zasada modułu

System działa tylko wtedy, gdy jest wystarczająco prosty, aby używać go regularnie.

Nie dokumentuj wszystkiego — dokumentuj to, co pomaga podejmować lepsze decyzje.

BONUS 01

System Przygotowania do Zawodów™

Od ostatnich tygodni przygotowań do spokojnego i uporządkowanego dnia startu



Im więcej elementów można zaplanować wcześniej, tym mniej decyzji trzeba podejmować pod presją.



W tym bonusie trener przygotowuje:

- checklistę 4 tygodni przed startem,
- plan ostatniego tygodnia,
- rutynę dnia zawodów,
- kartę indywidualnych komend zawodnika,
- procedurę po starcie.



Główna zasada

Zawody nie powinny być miejscem na eksperymenty. Przed startem zawodnik powinien wiedzieć:

- jak wygląda rozgrzewka,
- które elementy wykonuje,
- jakie są jego 1–2 najważniejsze komendy,
- co zrobić po błędzie,
- jak wrócić do swojej rutyny.



4 TYGODNIE

Planowanie, cele, priorytety i logistyka.



2 TYGODNIE

Dopracowanie, symulacje, redukcja ryzyka.



TYDZIEŃ STARTOWY

Utrzymanie jakości, rutyna, regeneracja, kontrola bodźców.



DZIEŃ ZAWODÓW

Rutyna, skupienie, wykonanie planu.



ANALIZA

Refleksja, wnioski, decyzje na przyszłość.

28 dni do startu — co powinno być już ustalone

**28
DNI**

Cztery tygodnie przed zawodami trener powinien ograniczać liczbę niewiadomych i stopniowo przechodzić z rozwoju nowych elementów do zwiększania stabilności wykonania.



1. UMIEJĘTNOŚCI

- ☐ Ustalono elementy lub układ planowany na zawody
- ☐ Kluczowe umiejętności są wykonywane w odpowiedniej progresji
- ☐ Zidentyfikowano najbardziej niestabilny fragment
- ☐ Trener wie, czego nie warto już zmieniać przed startem



2. POWTARZALNOŚĆ

- ☐ Wykonywane są serie jakościowych prób
- ☐ Rejestrowana jest liczba stabilnych wykonań
- ☐ Zawodnik potrafi powtórzyć element po krótkiej przerwie
- ☐ Kryteria sukcesu są jasno określone



3. PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

- ☐ Siła podtrzymuje wymagania elementów
- ☐ Mobilność jest wystarczająca
- ☐ Nie ma potrzeby agresywnego zwiększania zakresu
- ☐ Plan nie zawiera gwałtownego wzrostu obciążenia



4. RUTYNA

- ☐ Rozgrzewka zaczyna przyjmować formę podobną do startowej
- ☐ Zawodnik zna kolejność najważniejszych przygotowań
- ☐ Trener testuje długość rutyny
- ☐ Zawodnik potrafi przygotować się bez ciągłych przypomnień



5. ORGANIZACJA

- ☐ Znana data i miejsce zawodów
- ☐ Sprawdzono wymagania organizatora
- ☐ Znany jest orientacyjny harmonogram
- ☐ Ustalono potrzebne stroje i wyposażenie
- ☐ Trener posiada plan komunikacji z zawodnikami



Najważniejsze pytanie

“Gdyby zawody odbyły się jutro, co byłoby największą niewiadomą?”

Odpowiedź: _____



Plan na kolejne 2 tygodnie

Najważniejszy problem do ustabilizowania: _____

Element, którego już nie zmieniamy: _____



Wskazówka trenera: Im bliżej startu, tym mniej miejsca na przypadkowe eksperymenty techniczne.

Jedna karta — jeden zawodnik — jeden plan na start

Każdy zawodnik może potrzebować innego sposobu komunikacji i innych priorytetów technicznych. Karta startowa zbiera to w jednym miejscu.



ZAWODNIK



ZAWODY

Nazwa:

Data:



GŁÓWNY CEL STARTU



3 ELEMENTY, KTÓRE MUSZĄ BYĆ PEWNE

1.

2.

3.



NAJWAŻNIEJSZA KOMENDA TECHNICZNA



DRUGA KOMENDA — TYLKO JEŚLI JEST POTRZEBNA



CZEGO NIE MÓWIĆ TUŻ PRZED STARTEM



RUTYNA PRZED PRÓBĄ

1.

2.

3.

4.



PLAN PO BŁĘDZIE

Jeżeli poprzedni element nie wyszedł:

Komenda resetująca:

Na czym zawodnik ma skupić uwagę dalej:



SKALA PEWNOŚCI PRZED STARTEM

1 — bardzo niska

2 — niska

3 — umiarkowana

4 — dobra

5 — bardzo dobra

Ocena:

1

2

3

4

5



PO STARCIE

Co było pewne?

Co warto poprawić w kolejnym cyklu?

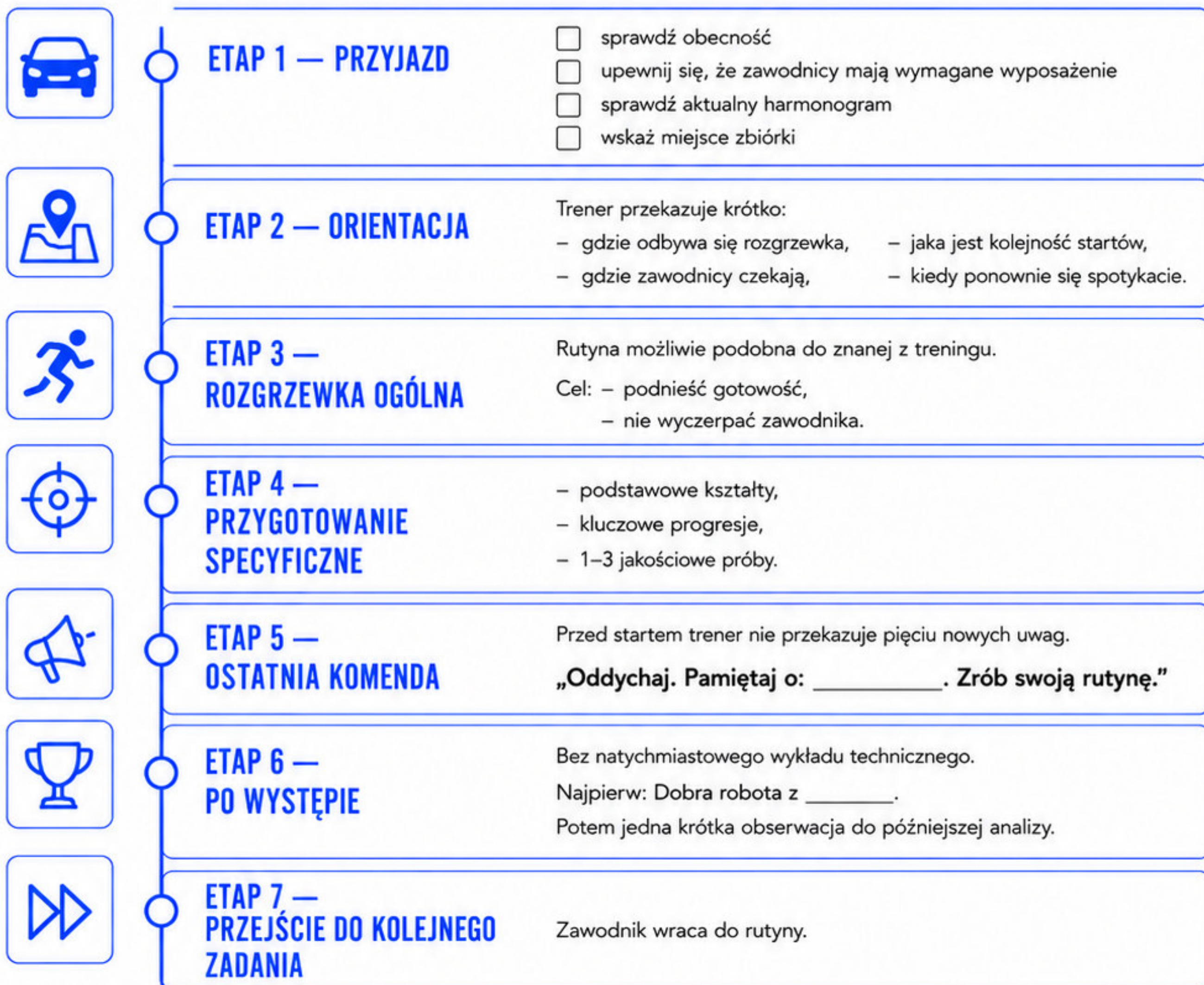


Zasada

Pod presją krótsza, znajoma komenda jest zwykle bardziej użyteczna niż długa analiza techniczna.

Dzień startu bez chaosu – gotowa sekwencja działania

Dzień zawodów powinien być możliwie przewidywalny. Trener organizuje czas tak, aby zawodnicy nie musieli podejmować zbędnych decyzji tuż przed występem.



Plan awaryjny

Opóźnienie harmonogramu: → zmniejsz intensywność i utrzymuj lekki ruch.

Wcześniejszy start: → skróć rutynę do najważniejszych elementów.

Nieudana próba: → użyj wcześniej ustalonej komendy resetującej.



Mini-plan godzinowy

Przyjazd: _____

Rozgrzewka: _____

Start: _____

Zbiórka po starcie: _____

Zamień start w dane do kolejnego cyklu

Po zawodach należy ocenić proces, nie tylko wynik końcowy.

Celem jest odkrycie, co należy zachować, a co zmienić w następnym okresie przygotowań.



ZAWODY: _____



DATA: _____



1. PRZYGOTOWANIE

Czy zawodnik wyglądał na:

- ☐ świeżego
- ☐ odpowiednio przygotowanego
- ☐ nadmiernie zmęczonego



2. ROZGRZEWKA

- ☐ odpowiednia długość
- ☐ zbyt długa
- ☐ zbyt krótka
- ☐ wymaga zmiany kolejności



3. TECHNIKA

Najbardziej stabilny element: _____

Najmniej stabilny element: _____



4. POWTARZALNOŚĆ

Czy wykonanie było podobne do treningowego?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie



5. REAKCJA NA PRESJĘ

- ☐ realizował swoją rutynę
- ☐ potrzebował wielu dodatkowych instrukcji
- ☐ potrafił wrócić po błędzie
- ☐ tracił koncentrację po błędzie



6. KOMUNIKACJA TRENERA

Co działało? _____

Co było zbędne? _____



7. ORGANIZACJA

- ☐ harmonogram był jasny
- ☐ sprzęt był gotowy
- ☐ miejsce zbiórki działało
- ☐ trzeba poprawić logistykę



8. DECYZJA NA KOLEJNY CYKL

ZACHOWUJEMY

POPRAWIAMY

USUWAMY

DODAJEMY



9. PIERWSZY CEL PO ZAWODACH



10. JEDNO ZDANIE PODSUMOWANIA

Najważniejszą lekcją z tego startu jest: _____.

BONUS 02

Kreator Stacji Gimnastycznych™

Buduj angażujące, bezpieczne i logiczne stacje bez improwizowania na sali

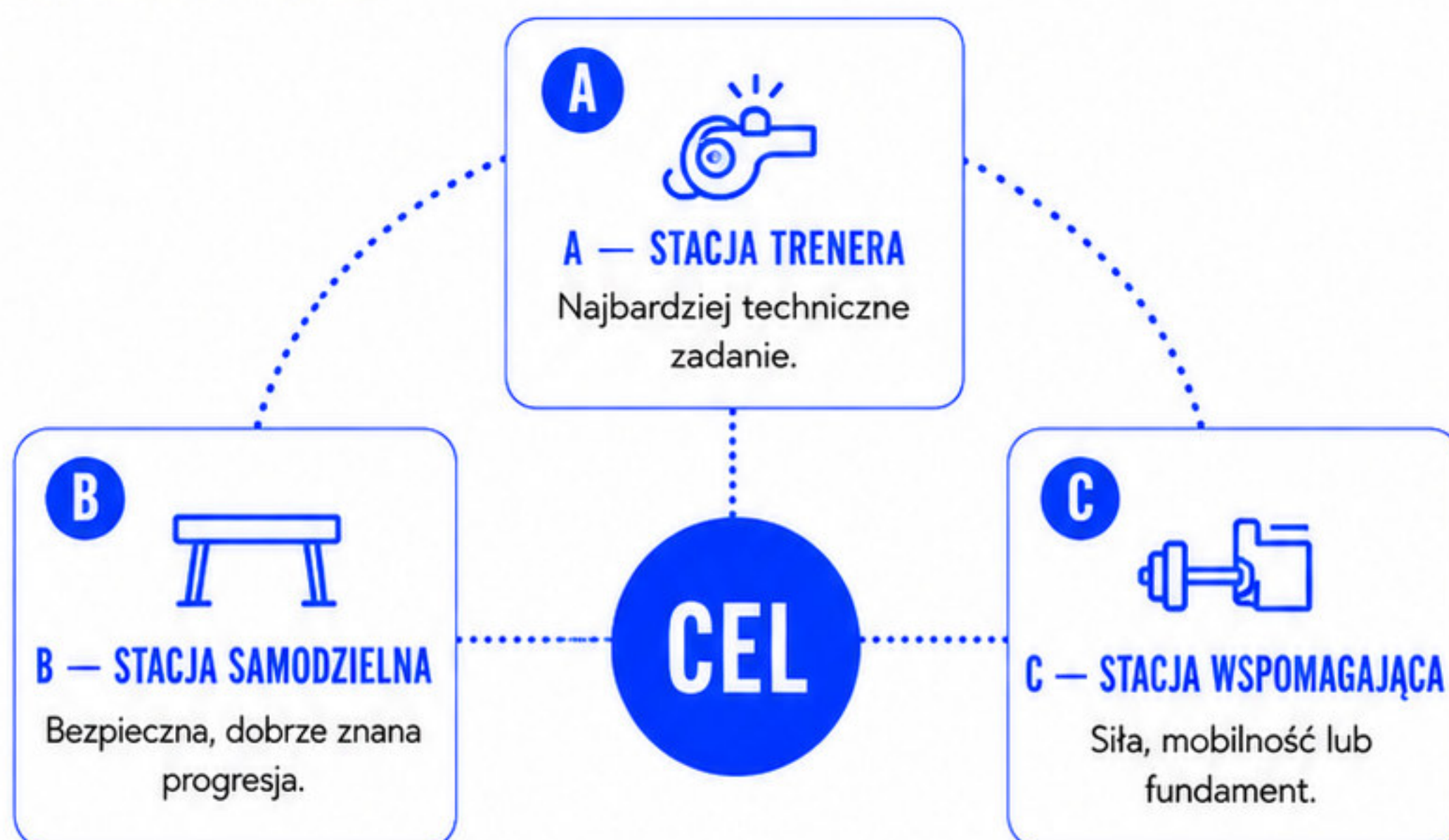
Dobra stacja ma jeden cel, jedno jasne zadanie i jedno kryterium jakości.



SYSTEM TWORZENIA STACJI



3 RODZAJE STACJI



Gotowy układ 4 stacji — stanie na rękach

Praktyczny przykład pokazujący, jak jeden cel może zostać rozłożony na cztery równoczesne stanowiska.



Główny cel: Poprawić aktywne barki, linię ciała i kontrolę wejścia.



STACJA A — PRZY TRENERZE

Zadanie: Wejścia do stania na rękach.

Kryterium: Kontrolowana siła odbicia i wyprostowane łokcie.

Liczba prób: 2–4 na serię.

Komenda: Barki do uszu.



STACJA B — PIKE HOLD

Zadanie: Stopy na stabilnym podwyższeniu, biodra wysoko.

Czas: 10–20 sekund.

Kryterium: Barki aktywnie odpychają podłoże.



STACJA C — HOLLOW

Zadanie: Pozycja hollow w leżeniu.

Czas: 10–20 sekund.

Kryterium: Żebra kontrolowane, nogi napięte.



STACJA D — MOBILNOŚĆ BARKÓW

Zadanie: Aktywne unoszenie ramion przy ścianie.

Kryterium: Brak nadmiernego przeprostu lędźwiowego.



ROTACJA

Grupa 1: A → B → C → D

Grupa 2: B → C → D → A

Grupa 3: C → D → A → B

Grupa 4: D → A → B → C

Czas: 5–7 min / stacja



WARIANTY

Wariant A — początkujący:

Pike + przenoszenie ciężaru zamiast pełnego wejścia.

Wariant B — średnio zaawansowany:

Stanie przy ścianie + oderwanie stopy.

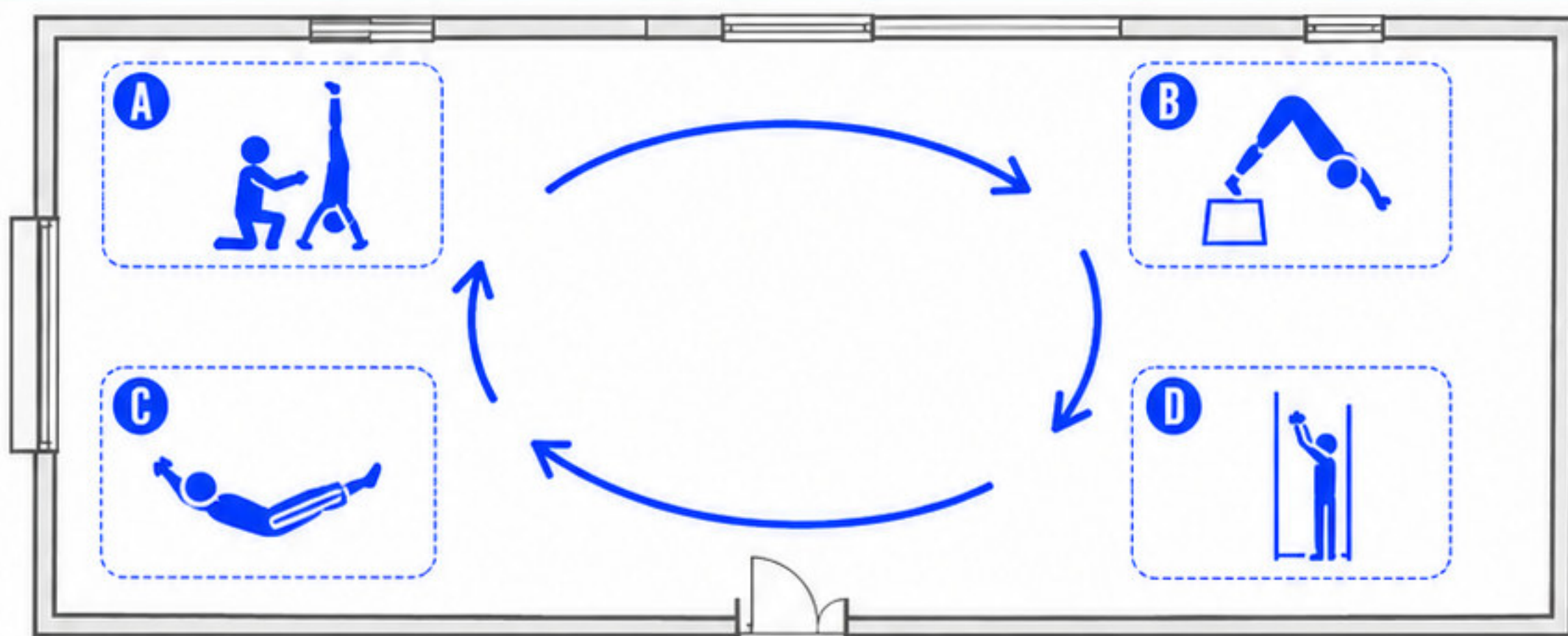
Wariant C — zaawansowany:

Samodzielne wejścia i krótkie utrzymanie.



KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA

- ☐ stacja A ma pełny nadzór
- ☐ podwyższenie jest stabilne
- ☐ nadgarstki są przygotowane
- ☐ ściana i strefa wyjścia są wolne



Gotowy układ 4 stacji — rotacja i przenoszenie ciężaru

Stacje łączą naukę dwóch podstawowych wzorców: przetaczania oraz przechodzenia przez ręce bokiem.



Główny cel: Rozwinąć orientację przestrzenną, kontrolę podporu i prawidłową kolejność ruchu.

A STACJA A — PRZY TRENERZE



- Zadanie:** Przewrót w przód.
- Kryterium:** Zaokrąglone plecy i stabilne zakończenie.
- Komenda:** Zostań mały.

B STACJA B — RYTM PRZERZUTU BOKIEM



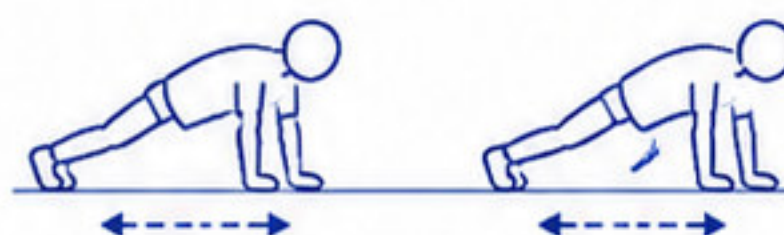
- Znaczniki:** RĘKA 1 → RĘKA 2 → NOGA 1 → NOGA 2
- Kryterium:** Prawidłowa kolejność.

C STACJA C — KOŁYSKA



- Zadanie:** Kołyska → powrót do przysiadu.
- Kryterium:** Płynne przetoczenie po zaokrąglonych plecach.

D STACJA D — PODPÓR I PRZENOSZENIE CIĘŻARU



- Zadanie:** 5 kontrolowanych zmian ciężaru na stronę.
- Kryterium:** Wyprostowane łokcie i aktywne barki.



Rotacja: 6 minut na stację.



Wariant początkujący:

Niższa pozycja, spokojne przejścia, większe znaczniki.



Wariant średnio zaawansowany:

Pełny przewrót + pełniejszy przerzut bokiem.



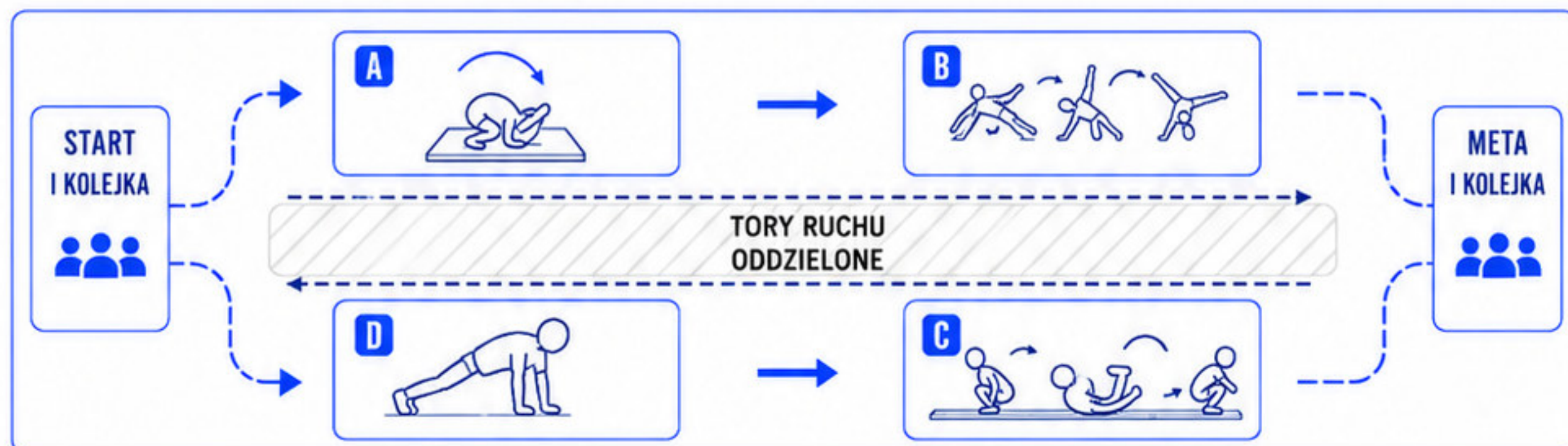
Najczęstszy błąd organizacyjny:

Nie ustawiaj stacji przerzutu bokiem tak, aby zawodnicy przechodzili przez drogę osób wykonujących przewrót.



Checklista

- ☐ tory ruchu są oddzielone
- ☐ każda stacja ma jeden kierunek
- ☐ zawodnik wie, gdzie czekać
- ☐ nie więcej niż jedna trudna stacja wymaga bezpośredniej pomocy



Gotowy układ 5 stacji — siła, która wspiera technikę

Zamiast przypadkowego obwodu kondycyjnego każda stacja powinna rozwijać konkretny fundament potrzebny w gimnastyce.



Główny cel: Rozwinąć siłę podporową, przyciąganie, stabilizację tułowia, nogi i chwyt.



1 STACJA A — PODPÓR

Zadanie: 10–20 sekund aktywnego podporu.

Cel: Barki i tułów.



2 STACJA B — PRZYSIĄGANIE

Zadanie: 5–8 powtórzeń przyciągania w podporze skośnym.

Cel: Plecy i kontrola łopatek.



3 STACJA C — HOLLOW / ARCH

Zadanie: 10–15 sekund każdej pozycji.

Cel: Kontrola tułowia.



4 STACJA D — NOGI

Zadanie: 6–10 przysiadów + 6 wykroków na nogę.

Cel: Odbicia i lądowania.



5 STACJA E — AKTYWNY ZWIS

Zadanie: 5–15 sekund.

Cel: Chwyt i obręcz barkowa.



MODEL PRACY

- 30–40 sekund pracy
- 20–30 sekund zmiany / odpoczynku
- 2–4 rundy, zależnie od poziomu.



ZASADA JAKOŚCI

Zakończ serię, gdy zawodnik:

- zapada się w barkach,
- traci ustawienie tułowia,
- zaczyna używać dużego rozpędu,
- nie kontroluje kolan lub lądowania.



SKALA TRUDNOŚCI

POZIOM 1: krótszy czas / większe podparcie

POZIOM 2: standard

POZIOM 3: dłuższa dźwignia / trudniejsza kontrola



POLE ROBOCZE

Najważniejsza cecha rozwijana dzisiaj:

Stacja priorytetowa:

Zaprojektuj własny układ stacji w 5 minut

Strona robocza zamykająca Kreator Stacji Gimnastycznych™.

Trener może wykorzystać ją wielokrotnie do budowania własnych układów.



INFORMACJE

Grupa: _____ Liczba zawodników: _____ Czas całego bloku: _____



1. GŁÓWNY CEL



2. JAKIE 4 ELEMENTY WSPIERAJĄ TEN CEL?

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____



3. STACJA A — PRZY TRENERZE

Zadanie: _____

Dlaczego wymaga trenera: _____

Kryterium jakości: _____



4. STACJA B — SAMODZIELNA

Zadanie: _____

Kryterium: _____



5. STACJA C — WSPOMAGAJĄCA

Zadanie: _____

Cel fizyczny / techniczny: _____



6. STACJA D — SAMODZIELNA / MOBILNOŚĆ

Zadanie: _____

Kryterium: _____



7. ROTACJA

Czas pracy: _____

Czas zmiany: _____

Kierunek: A → B → C → D → A



8. WARIANTY TRUDNOŚCI

Łatwiejszy: _____

Standardowy: _____

Trudniejszy: _____



9. KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA

- ☐ brak przecinających się torów
- ☐ odpowiednia przestrzeń do lądowania
- ☐ sprzęt stabilny
- ☐ jasne miejsce oczekiwania
- ☐ zadania samodzielne są bezpieczne dla poziomu grupy
- ☐ trener widzi obszary kluczowe



10. TEST STACJI

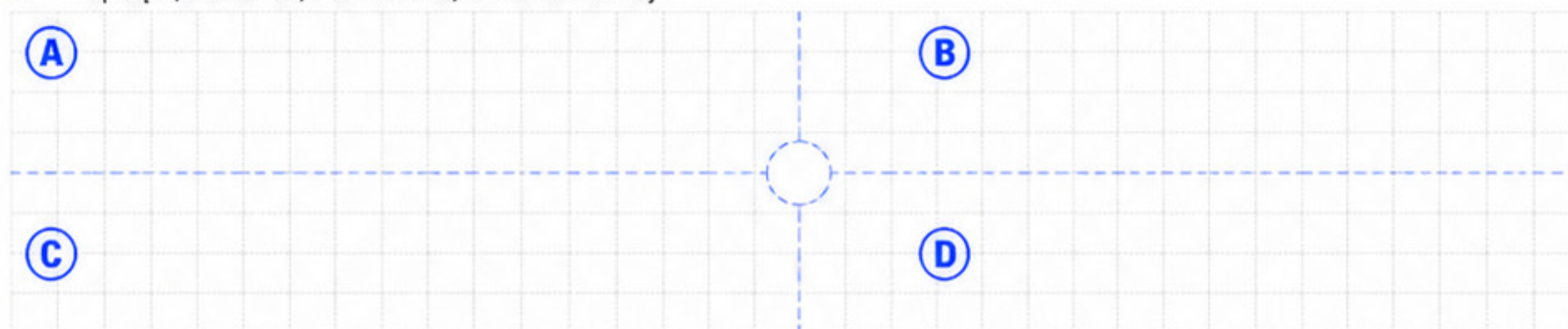
Czy zawodnik po jednym krótkim wyjaśnieniu wie: co robi, ile robi i dokąd idzie później?

☐ Tak ☐ Nie — uprość stację



RYSUNEK UKŁADU SALI

sprzętu, stanowisk, torów ruchu, kierunków rotacji



Najważniejsza zasada: Jeżeli stacja wymaga ciągłego tłumaczenia, prawdopodobnie jest zbyt skomplikowana.

BONUS 03

Podręcznik Korekty Umiejętności Trenera™

Rozpoznaj błąd. Znajdź przyczynę. Wybierz jedną korektę. Sprawdź efekt.

Dobra korekta nie opisuje wszystkiego, co wygląda źle.

Wskazuje jeden element, którego poprawa da największy efekt.

SYSTEM KOREKTY 4K



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA BONUSU



Nie koryguj wszystkiego naraz.

Jeżeli zawodnik ma:

- ugięte łokcie,
- rozluźnione nogi,
- złą pozycję głowy,
- zapadnięte barki,

wybierz najpierw błąd, który najbardziej wpływa na bezpieczeństwo lub cały ruch.



KOREKCJA / DZIAŁANIE



POPRAWIONE



BŁĄD KRYTYCZNY
(BEZPIECZEŃSTWO)

PROCES KOREKTY



Stanie na rękach — najczęstsze błędy i szybkie korekty

Trener otrzymuje gotową mapę diagnostyczną dla typowych problemów występujących podczas nauki stania na rękach.



BŁĄD 1 — Zapadnięte barki

Co widzisz:

Barki „siadają”, szyja wygląda na skróconą, zawodnik traci wysokość pozycji.

Możliwe przyczyny:

- brak świadomości aktywnych barków,
- niewystarczająca siła podporowa,
- zmęczenie.

Komenda:

„Odepchnij podłogę.”

Ćwiczenie pomocnicze:

Podpór z aktywnym wypchnięciem barków.



BŁĄD 2 — Duży łuk w odcinku lędźwiowym

Co widzisz:

Biodra i żebra „otwierają” linię ciała.

Możliwe przyczyny:

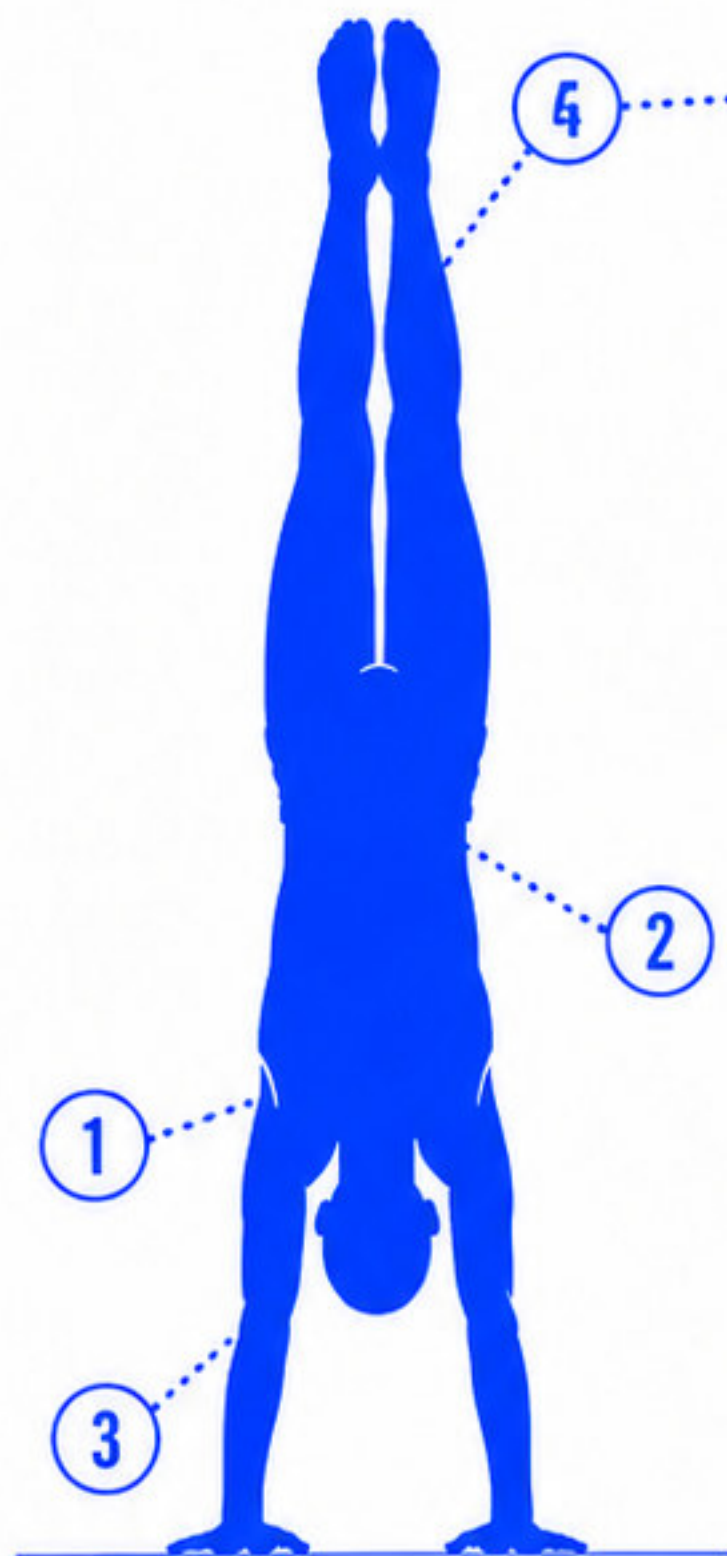
- brak kontroli hollow,
- ograniczona mobilność barków,
- zbyt mocne wybiecie.

Komenda:

„Schowaj żebra.”

Ćwiczenie pomocnicze:

Hollow + linia stania na rękach przy ścianie.



BŁĄD 4 — Za mocne wybiecie

Co widzisz:

Zawodnik przelatuje przez pion lub gwałtownie uderza stopami o ścianę.

Możliwe przyczyny:

- brak kontroli hollow,
- ograniczona mobilność barków,
- zbyt mocne wybiecie.

Komenda:

„Mniej kopnięcia, więcej kontroli.”

Ćwiczenie pomocnicze:

Nożyce nóg z zatrzymaniem przed pionem.



BŁĄD 5 — Rozdzielanie nóg

Co widzisz:

Nogi rozchodzą się na boki, trudno utrzymać linię.

Możliwe przyczyny:

- brak napięcia,
- koncentracja wyłącznie na równowadze.

Komenda:

„Ściśnij nogi.”

Ćwiczenie pomocnicze:

Ściskanie piłki między udami w linii stania na rękach.



BŁĄD 3 — Ugięte łokcie

Łokcie nie są wyprostowane, kąt w stawie łokciowym jest widoczny.

- brak pewności w podporze,
- niewystarczająca siła,
- zbyt gwałtowne wejście.

Komenda:

„Długie ręce.”

Ćwiczenie pomocnicze:

Pike hold z wyprostowanymi łokciami.



SZYBKA KOLEJNOŚĆ KOREKCJI

1. barki → 2. łokcie → 3. linia tułowia → 4. nogi

Najpierw bezpieczeństwo i struktura podporu.



MINI CHECKLISTA

- ☐ kolejna próba wygląda lepiej
- ☐ zawodnik rozumie komendę
- ☐ nie trzeba dodawać drugiej korekty
- ☐ trudność nadal jest odpowiednia

Przewrót i przerzut bokiem — korekty, które można zastosować od razu

Strona łączy dwa bardzo częste wzorce ruchowe i pokazuje trenerowi, jak szybko dobrać korektę do obserwowanego problemu.

PRZEWROT W PRZÓD



Problem: zawodnik opiera ciężar na głowie

Możliwa przyczyna: Biodra nie przechodzą wystarczająco nad punktem podparcia.

Komenda: „Biodra wysoko, patrz na brzuch.”

Regresja: Kołyska lub przewrót z bezpiecznej łatwiejszej konfiguracji.



Problem: zawodnik ląduje płasko na plecach

Możliwa przyczyna: Brak zaokrąglenia i pozycji skulonej.

Komenda: „Zrób mały kształt.”

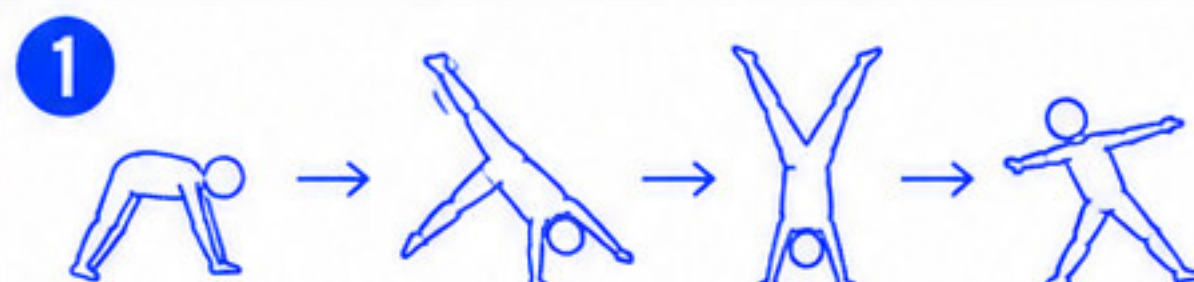


Problem: nie może wstać po przewrocie

Możliwa przyczyna: Pozycja otwiera się zbyt wcześnie lub ruch traci płynność.

Komenda: „Zostań skulony do końca.”

PRZERZUT BOKIEM

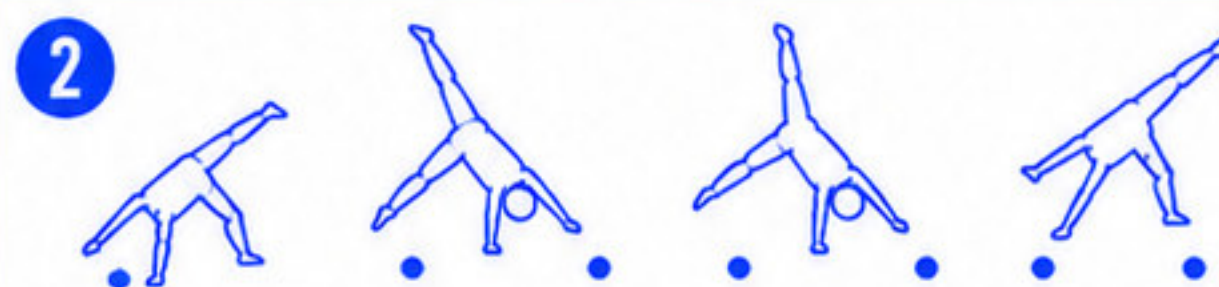


Problem: zawodnik obraca się jak do przewrotu w przód

Możliwa przyczyna: Nie rozumie kierunku bocznego.

Komenda: „Przejdź bokiem po linii.”

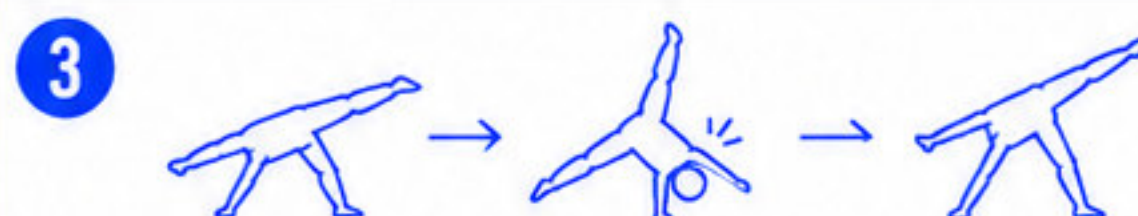
Ćwiczenie: Znaczniki dłoni i stóp ustawione liniowo.



Problem: błędna kolejność kończyn

Komenda: „Ręka, ręka, noga, noga.”

Ćwiczenie: Przejście przez cztery oznaczone punkty bez pełnego przerzutu.



Problem: nogi pozostają nisko

Możliwa przyczyna: Brak przeniesienia ciężaru lub aktywnych barków.

Komenda: „Pchnij podłogę i unieś biodra.”



Problem: ugięte ręce

Komenda: „Długie łokcie.”



Zasada korekty

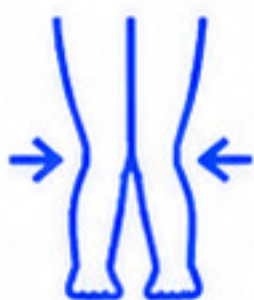
Jeżeli rytm jest nieprawidłowy, nie próbuj najpierw poprawiać wysokości nóg.

KIERUNEK → RYTM → PODPÓR → WYSOKOŚĆ

Skok wygląda źle? Sprawdź odbicie, lot i lądowanie osobno

Zamiast oceniać cały skok jako jedną całość, trener dzieli go na trzy fazy i identyfikuje miejsce, w którym jakość zaczyna się psuć.

ODBICIE	LOT	LĄDOWANIE
		
Typowe błędy (przykłady): - kolana zapadają się do środka - brak pełnego wyprostu - skok ucieka do przodu	Typowe błędy (przykłady): ciało traci napięcie	Typowe błędy (przykłady): - lądowanie na sztywnych nogach - zawodnik robi kilka kroków po lądowaniu - tułów mocno opada do przodu

FAZA 1 — ODBICIE	FAZA 2 — LOT	FAZA 3 — LĄDOWANIE
 Problem: kolana zapadają się do środka Komenda: „Kolana nad stopami.” Ćwiczenie pomocnicze: Kontrolowany przysiad i małe odbicia.	 Problem: ciało traci napięcie Komenda: „Długie ciało.” Ćwiczenie pomocnicze: Skok prosty z bardzo małej wysokości i zatrzymanym lądowaniem.	 Problem: lądowanie na sztywnych nogach Komenda: „Miętko przyjmij podłoże.” Ćwiczenie: Pozycja lądowania bez skoku → mały podskok.
 Problem: brak pełnego wyprostu Co widzisz: Zawodnik pozostaje lekko zgięty w biodrach lub kolanach. Komenda: „Wyciągnij się wysoko.”		 Problem: zawodnik robi kilka kroków po lądowaniu Możliwa przyczyna: Zbyt duży rozpęd lub brak stabilizacji. Komenda: „Zamroź na 2 sekundy.”
 Problem: skok ucieka do przodu Możliwa przyczyna: Kierunek siły nie jest pionowy. Komenda: „Najpierw w górę.”		 Problem: tułów mocno opada do przodu Komenda: „Biodra cofają, klatka zostaje wysoko.”



SYSTEM OBSERWACJI

Oceniaj tylko jedną fazę na raz:



ODBICIE



LOT



LĄDOWANIE



Następnie koryguje właśnie ten etap.



WSKAZÓWKA TRENERA

Nie poprawiaj lądowania poprzez samo mówienie „stój stabilnie”, jeśli problem zaczyna się już przy odbiciu.

Znajdź jedną korektę, która poprawi kolejną próbę

Praktyczny formularz zamykający bonus i pozwalający zastosować system korekcji do dowolnej umiejętności.



ZAWODNIK _____



UMIEJĘTNOŚĆ _____



1. CO DOKŁADNIE WIDZĘ?

Nie pisz: „Źle robi element.”

Napisz konkretnie: „Łokcie uginają się podczas przeniesienia ciężaru.”

Obserwacja:



2. CZY TO BŁĄD KRYTYCZNY?

- ☐ Tak — bezpieczeństwo / struktura ruchu
- ☐ Nie — detal jakościowy



3. MOŻLIWA PRZYCZYNA

- ☐ brak zrozumienia
- ☐ brak siły
- ☐ brak mobilności
- ☐ brak koordynacji
- ☐ strach
- ☐ zmęczenie
- ☐ zbyt trudna progresja
- ☐ inna: _____

**Model
20-sekundowy**



OBSERWUJ



WYBIERZ



POWIEDZ



**POZWÓL
SPRÓBOWAĆ**



OCEŃ



4. JEDNA KOMENDA

Maksymalnie kilka słów:

“ _____ ”



5. JEDNO ĆWICZENIE POMOCNICZE



6. KOLEJNA PRÓBA

Czy nastąpiła poprawa?

- ☐ wyraźna poprawa
- ☐ mała poprawa ☐ bez zmiany
- ☐ pogorszenie



7. DECYZJA

- ☐ utrzymaj tę samą komendę ☐ sprawdź inną przyczynę
- ☐ uprość zadanie ☐ wróć do fundamentu
- ☐ zmień ćwiczenie pomocnicze



8. NIE DODAWAJ DRUGIEJ KOREKTY, JEŚLI PIERWSZA JESZCZE NIE ZOSTAŁA PRZETESTOWANA



Najważniejsza zasada bonusu

Skuteczność korekty mierzy się zmianą kolejnej próby, a nie długością wyjaśnienia trenera.

BONUS 04

Gry Gimnastyczne i Skarbiec Zaangażowania™

Więcej energii, koncentracji i powtórzeń — bez utraty celu treningowego

Najlepsza gra treningowa sprawia, że zawodnik chce powtórzyć dokładnie ten ruch, którego trener chce go nauczyć.

★ ZASADA 3C DOBREJ GRY



GRY MOGĄ WSPIERAĆ:

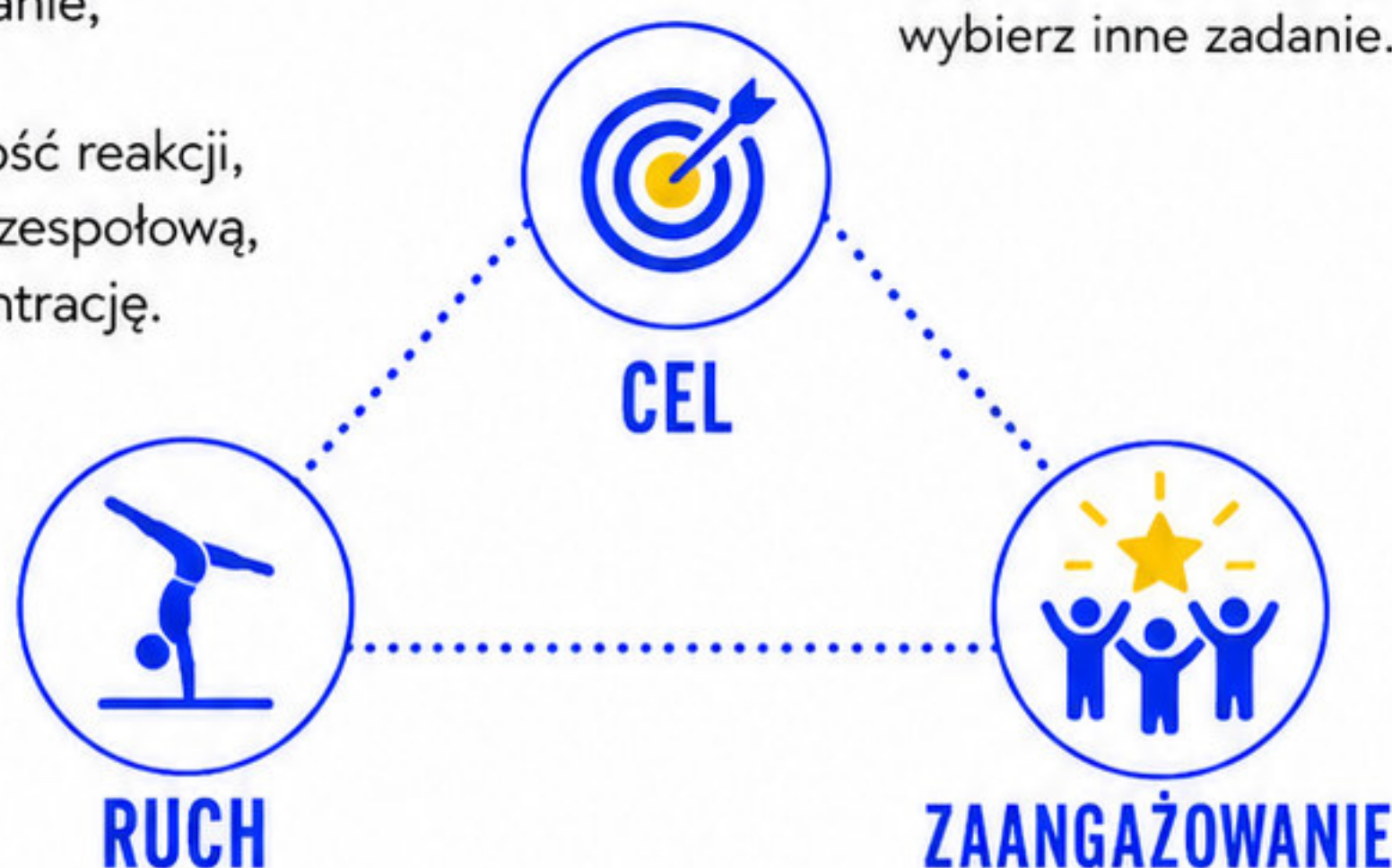
- rozgrzewkę,
- równowagę,
- pozycje ciała,
- lądowanie,
- siłę,
- szybkość reakcji,
- pracę zespołową,
- koncentrację.



NIE UŻYWAJ GRY TYLKO PO TO, ABY „ZABIĆ CZAS”

Jak ta gra pomaga osiągnąć dzisiejszy cel?

Jeżeli odpowiedź jest niejasna,
wybierz inne zadanie.



4 gry, które rozgrzewają i uczą reagować na komendy

Gotowe formaty można wykorzystać na początku sesji, zachowując wysoki poziom ruchu i jednocześnie przygotowując zawodników do słuchania krótkich instrukcji.

1 GRA 1 – KOLORY RUCHU



CEL: Rozgrzewka + szybka reakcja.

- **NIEBIESKI:** trucht
- **ZIELONY:** małe podskoki
- **ŻÓŁTY:** poruszanie bokiem
- **CZERWONY:** zatrzymanie w pozycji lądowania



Trener pokazuje lub wywołuje kolor.



Czas: 3–5 minut.



Wariant trudniejszy: Dodaj pozycję hollow lub równowagę po zatrzymaniu.

2 GRA 2 – ZAMROŻENIE GIMNASTYCZNE



CEL: Rozpoznawanie pozycji ciała.

Zawodnicy poruszają się po wyznaczonym obszarze.

Na komendę:

- **HOLLOW!**
- **ARCH!**
- **PROSTA!**
- **SKULONA!**

muszą szybko przyjąć pozycję i zatrzymać ją na 3–5 sekund.

3 GRA 3 – LUSTRO



CEL: Kontrola i koncentracja.

W parach: jedna osoba wykonuje powolne ruchy, druga je odtwarza.

- Dozwolone:**
- przysiad,
 - wspięcie,
 - ruch ramion,
 - równowaga.



Po 30–45 sekundach zmiana.

4 GRA 4 – TRENER MÓWI



Wariant „Simon Says”.

Zawodnik wykonuje zadanie tylko, gdy trener rozpocznie od: „Trener mówi...”

- podpór,
- przysiad,
- pozycja prosta,
- lądowanie.



Zasady bezpieczeństwa

- ☐ wyznacz obszar
- ☐ bez kontaktu między zawodnikami
- ☐ brak sprintów przez strefy sprzętu
- ☐ ruchy dostosowane do poziomu grupy



Wskazówka trenera: Gra powinna kończyć się zanim koncentracja zacznie spadać.

4 gry, które rozwijają stabilność bez monotonii

Gry wykorzystują równowagę i kontrolę pozycji jako główny mechanizm, dzięki czemu zabawa pozostaje bezpośrednio powiązana z treningiem.

1 GRA 1 — WYSPY RÓWNOWAGI



Cel: Stabilizacja na jednej nodze.

Rozłóż znaczniki na podłodze. Zawodnicy przemieszczają się między nimi.

Po sygnale każdy musi stanąć na najbliższej „wyspie” i utrzymać równowagę przez 5 sekund.

Progresja: zmiana pozycji ramion.

2 GRA 2 — CICHY CHÓD



Cel: Precyzja stopy i kontrola środka ciężkości.

Zawodnik przechodzi po linii możliwie bezgłośnie.

Punkt przyznawany za:

- ☐ brak zejścia z linii
- ☐ ciche kroki
- ☐ wzrok przed siebie

3 GRA 3 — POSĄGI



Cel: Kontrola pozycji końcowej.

Trener podaje:

- jedna noga
- wspięcie
- niski przysiad

Zawodnicy mają 2 sekundy na przyjęcie pozycji.

Zadanie nie jest na szybkość między zawodnikami — liczy się kontrola.

4 GRA 4 — SEKWENCJA PAMIĘCIOWA



Cel: Równowaga + koncentracja.

Trener podaje trzy pozycje:

**stanie → wspięcie →
jedna noga**

Zawodnik wykonuje je w kolejności.

Następnie dodaj czwartą pozycję.



Punktacja opcjonalna

Zamiast rywalizacji zawodnik kontra zawodnik: Grupa zdobywa wspólny punkt, gdy wszyscy wykonają zadanie jakościowo. **Cel:** współpraca.



Regresje

- szersza linia,
- krótsze utrzymanie,
- dwie nogi zamiast jednej.

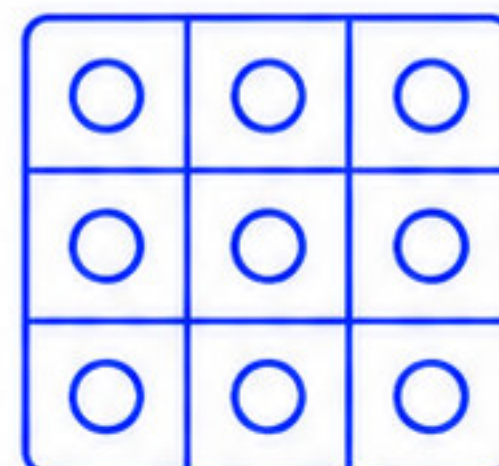


Progresje

- ruch ramion,
- zmiana kierunku,
- węższa powierzchnia, jeśli bezpieczna.

4 formaty, które zwiększają zaangażowanie w pracę siłową

Celem jest wykonanie jakościowej pracy siłowej w bardziej angażującej strukturze, bez zachęcania zawodników do poświęcania techniki dla szybkości.



1 GRA 1 — BINGO SIŁOWE

Przygotuj planszę 3 × 3.

10 s hollow 	6 przysiadów 	10 s podpór
5 wykroków / noga 	8 wspięć na palce 	8 s aktywnego zwisu

Zawodnik wybiera linię trzech pól.

Warunek: pole zaliczone tylko przy poprawnej technice.

2 GRA 2 — WSPÓLNY CEL GRUPY



Jako grupa wykonujemy łącznie 100 jakościowych sekund hollow.



- Każdy dokłada krótką serię.
- Nie ma presji, aby jedna osoba wykonywała bardzo długi czas.

3 GRA 3 — KOSTKA RUCHU

- 1: podpór
- 2: przysiad
- 3: hollow
- 4: wykrok
- 5: wspięcie
- 6: aktywny zwis



Rzut ustala ćwiczenie, trener ustala bezpieczną liczbę powtórzeń.

4 GRA 4 — JAKOŚĆ WYGRYWA



- Zawodnicy pracują w parach.
- Jedna osoba ćwiczy, druga obserwuje jedno kryterium.
- Przykład:** Czy kolana zostały nad stopami?
- Partner odpowiada tylko: **TAK / JESZCZE RAZ**
- Następnie zmiana.



Nie używaj

- wyścigów wymagających wykonywania ruchu jak najszybciej,
- kar w postaci dodatkowych ćwiczeń siłowych,
- punktacji premiującej złą technikę.



Zasada

Jeżeli gra zachęca zawodnika do utraty techniki, zmień zasady gry.

Zaprojektuj angażującą grę bez utraty celu

Strona robocza zamykająca bonus i pozwalająca trenerowi tworzyć własne gry na podstawie aktualnego celu treningowego.



1. JAKI JEST CEL GRY?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ rozgrzewka | ☐ siła |
| ☐ równowaga | ☐ mobilność |
| ☐ pozycje ciała | ☐ koncentracja |
| ☐ lądowanie | ☐ inny: _____ |



2. JAKI RUCH MA BYĆ POWTARZANY?

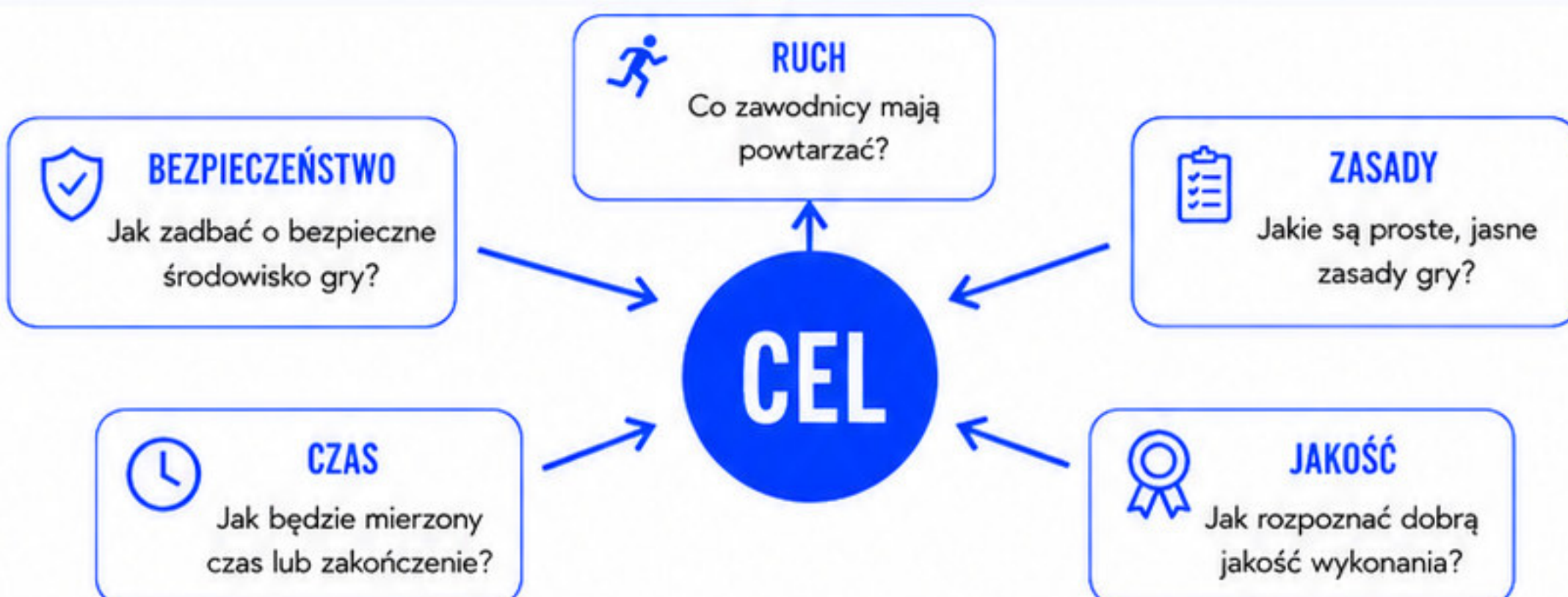


3. JAKA JEST NAJPROSTSZA ZASADA?



4. JAK ZAWODNIK WIE, ŻE WYKONAŁ ZADANIE DOBRZE?

Kryterium jakości:



5. JAK DŁUGO TRWA GRA?

_____ minut



6. JAK KOŃCZY SIĘ RUNDA?

- ☐ po czasie
☐ po określonej liczbie prób
☐ po osiągnięciu wspólnego celu
☐ inaczej: _____



7. CZY POTRZEBNA JEST PUNKTACJA?

- ☐ Nie
☐ Tak — punkt przyznawany za: _____



8. WARIANT ŁATWIEJSZY



9. WARIANT TRUDNIEJSZY



10. KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA

- ☐ brak niekontrolowanego kontaktu
☐ zawodnicy nie przecinają stref lądowania
☐ prędkość jest odpowiednia
☐ zasady można wyjaśnić szybko
☐ gra nie premiuje złej techniki
☐ sprzęt odpowiada zadaniu



TEST 3 PYTAŃ

Czy gra rozwija dzisiejszy cel?

☐ Tak ☐ Nie

Czy zawodnicy będą wykonywać właściwy ruch wielokrotnie?

☐ Tak ☐ Nie

Czy jakość jest ważniejsza niż wynik?

☐ Tak ☐ Nie

Jeżeli pojawia się odpowiedź „Nie”, zmień grę.



Najważniejsza zasada

Zaangażowanie jest narzędziem do lepszego treningu — nie jego zamiennikiem.

BONUS 05

System Biznesowy dla Trenerów Gimnastyki™

Organizuj swoją pracę profesjonalnie, oszczędzaj czas i buduj standard, któremu zawodnicy oraz rodzice mogą zaufać

Dobry trener nie tylko prowadzi dobre zajęcia.

Potrafi również sprawnie organizować informacje, komunikację i własny czas.



4 FILARY PROFESJONALNEGO SYSTEMU PRACY

1 ORGANIZACJA

- kalendarz zajęć
- listy grup
- obecność
- planowanie tygodnia
- dokumentacja

2 KOMUNIKACJA

- jasne zasady
- krótkie komunikaty
- przewidywalny sposób przekazywania informacji

3 STANDARD PRACY

- powtarzalna struktura treningu
- jasne kryteria bezpieczeństwa
- system ocen i postępów

4 ROZWÓJ TRENERA

- analiza własnych sesji
- aktualizacja wiedzy
- poprawa organizacji
- ograniczanie działań, które nie dają wartości



ZASADA BONUSU

Profesjonalizm powinien być widoczny w każdym kontakcie — od pierwszej informacji organizacyjnej po sposób prowadzenia i podsumowania treningu.

Zorganizuj cały tydzień zanim zaczniesz pierwszy trening

Trener oszczędza czas, gdy planuje kilka najważniejszych decyzji z wyprzedzeniem zamiast codziennie rozpoczynać organizację od zera.

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
TRENINGI							
ADMINISTRACJA							
BUFOR							

NIEDZIELA / POCZĄTEK TYGODNIA — 20–30 MINUT

Sprawdź:

- ☐ harmonogram wszystkich grup
- ☐ najważniejsze cele tygodnia
- ☐ dostępność sprzętu i sali
- ☐ zawodników wymagających ponownej oceny
- ☐ wydarzenia, zawody lub nieobecności

1

KROK 1 — USTAL PRIORYTETY GRUP

Grupa A: Główny cel: _____

Grupa B: Główny cel: _____

Grupa C: Główny cel: _____

2

KROK 2 — PRZYGOTUJ SZKIELET SESJI

Nie twórz każdej jednostki od zera.

Rozgrzewka bazowa: _____

Główne progresje tygodnia: _____

Stałe stacje: _____

3

KROK 3 — SPRAWDŹ INDYWIDUALNE POTRZEBY

Kto wymaga:

- ☐ regresji
- ☐ progresji
- ☐ kontroli po nieobecności
- ☐ nowego celu
- ☐ rozmowy organizacyjnej

4

KROK 4 — ZABLOKUJ CZAS ADMINISTRACYJNY

Poniedziałek 30 min: dokumentacja _____

Środa 20 min: aktualizacja trackerów _____

Piątek 20 min: analiza tygodnia _____

5

KROK 5 — ZAPLANUJ BUFOR

Nie planuj każdej minuty dnia. Zostaw niewielki margines na: opóźnienia, rozmowy, zmianę sprzętu, nieprzewidziane sytuacje.

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ

Zasada

Planowanie tygodniowe powinno zmniejszać liczbę decyzji podejmowanych w ostatniej chwili.

Jedna rzecz, którą chcę uprościć w tym tygodniu:

Jasna komunikacja zmniejsza chaos i nieporozumienia

Profesjonalny system komunikacji powinien być przewidywalny, krótki i skupiony na informacjach, których odbiorca naprawdę potrzebuje.

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY



CO SIĘ DZIEJE?



KIEDY?



CO TRZEBA ZROBIĆ?



DO KIEDY?

INFORMACJA O POSTĘPIE



CO SIĘ POPRAWIŁO



NAD CZYM TERAZ PRACUJEMY



JAKI JEST KOLEJNY CEL

4 zasady komunikacji

1

1. Jedna wiadomość = jeden główny temat

Nie łącz w jednej wiadomości: „zmian harmonogramu”, „wyników oceny”, „płatności” ani „kwestii technicznych”, jeżeli można je rozdzielić.

2

2. Najważniejsza informacja na początku

Przykład: **Trening środowowy rozpocznie się wyjątkowo o 18:30.**

Zmiana wynika z...

3

3. Używaj konkretów

- ✗ Proszę przyjść trochę wcześniej.
- ✓ Proszę być na miejscu o 17:45.

4

4. Oddziel informację techniczną od oceny osoby

- ✗ On jest nieuważny.
- ✓ Podczas ostatnich sesji potrzebował kilku przypomnień, aby czekać poza strefą lądowania.

Prosty model komunikatu organizacyjnego



CO SIĘ DZIEJE? _____



KIEDY? _____



CO TRZEBA ZROBIĆ? _____



DO KIEDY? _____

Model informacji o postępie

1

1. Co się poprawiło _____

2

2. Nad czym teraz pracujemy _____

3

3. Jaki jest kolejny cel _____



Nie przekazuj diagnoz ani informacji wykraczających poza kompetencje trenera

W sprawach zdrowotnych lub wymagających specjalistycznej oceny należy działać zgodnie z procedurami organizacji i kierować do odpowiedniego specjalisty.



Zasada

Krótką, konkretną i spokojną komunikacją buduje więcej zaufania niż długa wiadomość pełna niejasności.

Sprawdź jakość swojej pracy, nie tylko wyniki zawodników

Profesjonalny rozwój trenera wymaga regularnej oceny własnego sposobu planowania, komunikacji, organizacji i prowadzenia treningu.



OKRES OCENY

Od: _____

Do: _____



1. PLANOWANIE

- ☐ każdy trening miał główny cel
- ☐ progresje były dopasowane do poziomu
- ☐ plan zawierał regresje
- ☐ czas sesji był realistyczny

Ocena 1–5: _____



2. ORGANIZACJA

- ☐ stacje były przygotowane wcześniej
- ☐ kolejki były ograniczone
- ☐ przejścia były jasne
- ☐ sprzęt był gotowy

Ocena 1–5: _____



3. KOMUNIKACJA

- ☐ instrukcje były krótkie
- ☐ zawodnicy rozumieli komendy
- ☐ korekty były konkretne
- ☐ unikałem przeciążania informacjami

Ocena 1–5: _____



4. BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ sprawdzono przestrzeń
- ☐ poziom zadań był właściwy
- ☐ ryzykowniejsze zadania miały odpowiedni nadzór
- ☐ reagowałem na spadek jakości

Ocena 1–5: _____



5. MONITOROWANIE POSTĘPU

- ☐ notowałem ważne zmiany
- ☐ aktualizowałem cele
- ☐ nie przechodziłem dalej po jednej udanej próbie
- ☐ korzystałem z kryteriów gotowości

Ocena 1–5: _____



6. ZARZĄDZANIE CZASEM

- ☐ nie przygotowywałem wszystkiego w ostatniej chwili
- ☐ dokumentacja była regularna
- ☐ ograniczałem zbędne działania
- ☐ miałem czas na analizę

Ocena 1–5: _____



MOJE 2 NAJMOCNIEJSZE OBSZARY

1. _____
2. _____



JEDEN OBSZAR DO POPRAWY



KONKRETNA ZMIANA NA NAJBLIŻSZE 30 DNI



MÓJ NASTĘPNY STANDARD



Nie próbuj poprawiać wszystkiego jednocześnie.
Wybierz jedną zmianę, którą można realnie wdrożyć.

Raz w miesiącu usuń chaos, który zdążył wrócić

Ostatnia strona bonusu biznesowego pomaga trenerowi nie tylko dodawać kolejne narzędzia, ale również usuwać zadania, procesy i dokumenty, które przestały być użyteczne.

MIESIĄC _____



1. CO W TYM MIESIĄCU DZIAŁAŁO NAJLEPIEJ?



2. CO ZAJMOWAŁO ZA DUŻO CZASU?



3. KTÓRE NARZĘDZIE BYŁO NAJBARDZIEJ UŻYTECZNE?

- ☐ planer tygodniowy
- ☐ karta treningu
- ☐ tracker progresji
- ☐ lista obecności
- ☐ dziennik trenera
- ☐ inne: _____



4. CZEGO NIE UŻYWAŁEM?



5. CZY MOGĘ TO USUNĄĆ LUB UPROŚCIĆ?

- ☐ Tak ☐ Nie

Jak? _____



6. JAK WYGLĄDA KOMUNIKACJA?

- ☐ jasna
- ☐ zbyt częsta
- ☐ zbyt późna
- ☐ niespójna
- ☐ wymaga jednego stałego standardu



7. CZY TRENINGI ZACZYNAJĄ SIĘ PRZYGOTOWANE?

- ☐ prawie zawsze
- ☐ często
- ☐ czasami
- ☐ rzadko



8. CO NAJCZĘŚCIEJ ROBIĘ W OSTATNIEJ CHWILI?



9. CO MOGĘ PRZYGOTOWAĆ Z WYPRZEDZENIEM?



10. JEDNA DECYZJA NA KOLEJNY MIESIĄC

ZACZYNAM:

PRZESTAJĘ:

KONTYNUUJĘ:



Reguła 1-1-1

Na kolejny miesiąc wybierz:

1

1 rzecz do rozpoczęcia

1

1 rzecz do usunięcia

1

1 rzecz do utrzymania



Najważniejsza zasada bonusu

Dobry system biznesowy nie powinien dodawać trenerowi pracy.
Powinien usuwać zbędne decyzje i pomagać mu skupić się na jakości treningu.

Twój plan wdrożenia na pierwsze 7 dni

Ostatnia strona całego produktu ma usunąć ryzyko przytłoczenia. Użytkownik nie powinien kończyć materiału z poczuciem, że musi wdrożyć 136 stron naraz. Ma otrzymać prostą ścieżkę pierwszego tygodnia.

1	2	3	4	5	6	7
DZIEŃ 1 — WYBIERZ JEDNĄ GRUPĘ Nie próbuj wdrażać systemu we wszystkich grupach jednocześnie. Wybrana grupa:	DZIEŃ 2 — OKREŚL JEDEN CEL Otwórz System Budowania Treningów™. Po następnym treningu zawodnicy będą lepiej: Poznam to po:	DZIEŃ 3 — SPRAWDŹ PROGRESJĘ Otwórz Bibliotekę Progresji Umiejętności™. Umiejętność: Aktualny etap: Regresja: Kolejny etap:	DZIEŃ 4 — ZBUDUJ TRENING Użyj karty ze strony 101. ☐ rozgrzewkę ☐ przygotowanie specyficzne ☐ główną umiejętność ☐ stacje ☐ siłę / mobilność ☐ plan B	DZIEŃ 5 — PRZEPROWADŹ TRENING Podczas sesji skup się tylko na trzech rzeczach: 1. Czy zadanie jest bezpieczne? 2. Czy poziom jest właściwy? 3. Czy zawodnik reaguje na jedną główną korektę? Nie próbuj używać wszystkich narzędzi naraz.	DZIEŃ 6 — ZAPISZ 3 INFORMACJE Co zadziałało? Co nie zadziałało? Co zmieniam następnym razem?	DZIEŃ 7 — ZAPLANUJ KOLEJNY TYDZIEŃ Otwórz planer tygodniowy. 1 priorytet techniczny 1 priorytet fizyczny 1 zawodnika lub grupę wymagającą szczególnej obserwacji



NAJBLIŻSZY TRENING — DATA:



PO 30 DNIACH

☐ jasne cele treningów

☐ zapisane progresje

☐ mniej planowania od zera

☐ lepszą kontrolę postępów

☐ bardziej uporządkowane stacje

☐ historię decyzji treningowych

☐ plan kolejnego bloku



TWÓJ SYSTEM W JEDNYM ZDANIU

OCENIAM → PLANUJĘ → UCZĘ → OBSERWUJĘ → ZAPISUJĘ → KORYGUJĘ



Nie potrzebujesz idealnego planu, aby rozpocząć. Potrzebujesz wystarczająco dobrego systemu, który pozwala każdą kolejną sesję przygotować trochę lepiej niż poprzednią.

Zacznij od jednej grupy. Jednego celu. Jednego treningu.

A potem pozwól systemowi pracować razem z Tobą.



PODSTAWY



PROGRESJE



TRENING



GOTOWY PLAN



SEZON



NARZĘDZIA



LEPSZA DECYZJA TRENERA