

# Trzy ruchy, które pokazują sprawność Twojego dziecka

Przygotowanie motoryczne · 5 sierpnia 2026 · 6 min czytania · Movement Matters

Przysiad z piętami na ziemi, zwis na drążku, skakanie na skakance. Trzy rzeczy, które dwadzieścia lat temu dzieci opanowywały na podwórku, a dziś sprawiają realny kłopot. Domowy test dla rodzica i wyjaśnienie, dlaczego fundamenty sprawności są ważniejsze niż wczesny wybór sportu.

## Trzy ruchy, które pokazują sprawność Twojego dziecka

Przysiad z piętami na ziemi. Zwis na drążku przez kilkanaście sekund. Przeskok przez skakankę. Trzy ruchy, które jeszcze dwadzieścia lat temu każde dziecko opanowywało samo, na podwórku, bez ani jednej instrukcji. Dziś, kiedy prosimy o nie ośmiolatka na pierwszym spotkaniu w studiu, całkiem często okazuje się, że sprawiają realny kłopot: pięty odrywają się od podłoża, ręce puszczają drążek po trzech sekundach, skakanka zatrzymuje się po pierwszym ruchu.

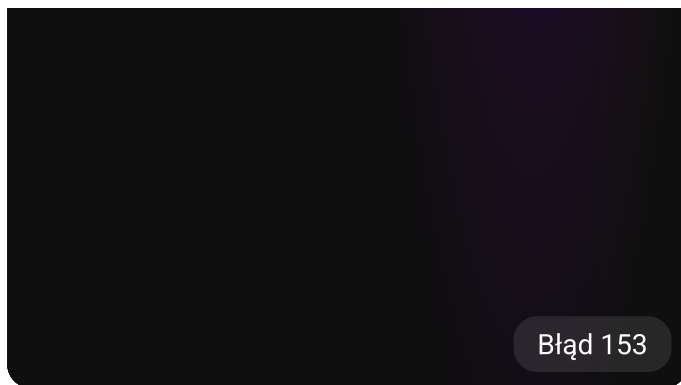
To nie jest test na małego zawodowca. To jest sprawdzian tego, co w literaturze nazywa się kompetencją ruchową — czyli zasobu podstawowych wzorców, na których buduje się wszystko inne.

# Błąd konfiguracji odtwarzacz a

Błąd 153

Obejrzyj film ...

Więcej inform...



Jak te trzy ruchy wyglądają w praktyce — nagranie z naszego studia.

## Dlaczego akurat fundamenty, a nie „sport”

Rodzice zwykle myślą o tym odwrotnie: najpierw zapisujemy dziecko na piłkę albo taniec, a sprawność jakoś przyjdzie sama. Problem w tym, że to działa dobrze tylko wtedy, gdy podstawy już są. Jeśli ich nie ma, dziecko wchodzi w sport z deficytem, którego nikt na treningu drużynowym nie ma czasu nadrobić — a od czego zaczyna się porządna praca nad ruchem, opisaliśmy w [przewodniku po przygotowaniu motorycznym](#).

David Stodden i współpracownicy opisali w 2008 roku (*Quest*) mechanizm, który to porządkuje. W ich modelu kompetencja ruchowa i aktywność fizyczna napędzają się wzajemnie, ale w obie strony. Dziecko, które dobrze biega, skacze i rzuca, chętniej gra, przez co ćwiczy jeszcze więcej i staje się jeszcze sprawniejsze — to spirala w górę. Dziecko, któremu podstawy nie wychodzą, szybciej wypada z gry, unika sytuacji, w których wypadnie słabo, rusza się mniej i tym samym oddala się od nadrobienia różnicy. To spirala w dół i, co istotne, z każdym rokiem trudniej z niej wyjść.

Nie jest to wyłącznie teoria. Lisa Barnett i współpracownicy (2009, *Journal of Adolescent Health*) prześledzili grupę dzieci przez sześć lat i pokazali, że poziom podstawowych umiejętności ruchowych w dzieciństwie przewidywał sprawność i aktywność w wieku nastoletnim. Przegląd Davida Lubansa i wsp. (2010, *Sports Medicine*) zebrał to szerzej: lepsze opanowanie fundamentalnych wzorców ruchu u dzieci i młodzieży wiąże się z wyższą wydolnością, korzystniejszym składem ciała i większą aktywnością fizyczną.

Innymi słowy: fundamenty nie są przygotowaniem do sportu. Są przygotowaniem do tego, żeby w ogóle chciało się ruszać — także za dziesięć i dwadzieścia lat.

## Skąd się to wzięło, że dziś jest gorzej

Nie ma tu jednej winnej rzeczy i nie ma sensu zwać wszystkiego na telefony. Złożyło się kilka spraw naraz. Dzieci spędzają w szkole i przy biurku znacznie więcej godzin niż pokolenie ich rodziców. Podwórkowa, nieustrukturyzowana zabawa — ta, w której samemu wchodziło się na drzewo i skakało z murku — praktycznie zniknęła z codziennego rozkładu dnia. Ruch, który został, jest zorganizowany, wąski i powtarzalny: dwa razy w tygodniu ten sam trening tej samej dyscypliny.

Efekt jest przewidywalny. Dziecko potrafi wykonać dobrze pięć ruchów ze swojej dyscypliny, a poza nimi ma dziurę. A to właśnie w tej dziurze biorą się i kontuzje, i frustracja na lekcji WF-u, i przekonanie „nie jestem sportowy”, które potrafi zostać na resztę życia. O tym, jak wczesna specjalizacja w jednym sporcie podnosi ryzyko przeciążeń i co z tym może zrobić rodzic, pisaliśmy osobno w tekście o [roli rodzica przy kontuzjach młodego sportowca](#) oraz przy okazji [przygotowania motorycznego młodego piłkarza](#).

## Co to znaczy „popracować nad fundamentami”

Pracujemy nad kilkoma rzeczami naraz:

**Wzorce ruchowe.** Przysiad, zawias biodrowy, wypad, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie ciężaru. Nie po to, żeby dziecko robiło je z obciążeniem, tylko po to, żeby umiało je wykonać poprawnie własnym ciałem.

**Siła względna.** Zwis, podciąganie się z asystą, pompka na podwyższeniu, praca w podporze. Umiejętność kontrolowania własnej masy jest w tym wieku ważniejsza niż jakikolwiek ciężar zewnętrzny.

**Lądowanie i hamowanie.** To najbardziej niedoceniany element i jednocześnie ten, który realnie zmniejsza ryzyko urazu. Dziecko musi umieć wyhamować ciało — przy zeskoku, przy zmianie kierunku, przy zatrzymaniu w biegu. Ta sama umiejętność jest jednym z filarów [prewencji kontuzji w sporcie](#).

**Koordynacja i rytm.** Skakanka, przeskoki, praca nóg. Nudne, dopóki nie zobaczy się, jak przekłada się na boisko.

Osobno warto rozprawić się z mitem, który wciąż krąży wśród rodziców: że trening siłowy „hamuje wzrost” albo jest dla dzieci niebezpieczny. Stanowisko NSCA w sprawie treningu oporowego młodzieży (Faigenbaum i wsp., 2009, *Journal of Strength and Conditioning Research*) mówi coś przeciwnego — odpowiednio zaprogramowany i nadzorowany trening oporowy jest dla dzieci bezpieczny i przynosi korzyści, a największym realnym ryzykiem jest brak nadzoru i zły dobór obciążenia, nie sam fakt trenowania. Metaanaliza Behringera i wsp. (2010) pokazała przy tym, że dzieci i młodzież realnie zyskują na sile w odpowiedzi na taki trening. Rozbieramy to na części w artykule o [bezpieczeństwie treningu siłowego dzieci](#).

Kluczowe słowo to „nadzorowany”. Dlatego u nas dziecko nigdy nie ćwiczy samo w kącie sali — zawsze pracuje z [trenerem](#), który patrzy na technikę, a nie na licznik powtórzeń.

## Jak sprawdzić to w domu

Nie potrzeba do tego żadnego sprzętu ani wiedzy fizjoterapeutycznej. Poproś dziecko o trzy rzeczy i po prostu popatrz:

1. **Przysiad w dół, do końca zakresu.** Czy pięty zostają na podłodze? Czy plecy nie zwijają się w kabłąk? Czy potrafi w tej pozycji spokojnie posiedzieć kilkanaście sekund?

2. **Zwis na drążku.** Czy wytrzymuje trzydzieści sekund? Czy „brzuch” pracuje, czy dziecko wisi utrzymując proste plecy?
3. **Przeskok i lądowanie.** Czy ląduje cicho, na ugiętych kolanach? Czy kolana nie uciekają do środka?

Jeśli któraś z tych rzeczy nie wychodzi — to nie jest powód do paniki i na pewno nie jest to wina dziecka. To po prostu informacja, że warto nad tym popracować, i to najlepiej teraz, kiedy jest to najłatwiejsze.

Osobna sprawa, jeśli przy którymkolwiek z tych ruchów pojawia się ból. U dzieci w okresie szybkiego wzrostu najczęstszym winowajcą przy kolanie jest przeciążenie przyczepu ścięgna rzepki — temu poświęciliśmy cały tekst o [chorobie Osgooda-Schlattera](#). Ból nie jest powodem, żeby odstawić dziecko od ruchu, ale jest powodem, żeby pokazać je komuś, kto to oceni.

## Kiedy zacząć

Im wcześniej, tym mniej pracy. Nie dlatego, że sześciolatek ma trenować — tylko dlatego, że u sześciolatka budujemy nawyk ruchu, a u szesnastolatka już go odbudowujemy. Różnica w nakładzie jest ogromna.

W Movement Matters pracujemy z dziećmi indywidualnie albo w małych grupach, zawsze pod okiem trenera i zawsze z obciążeniem dobranym do wieku i etapu rozwoju. Zaczynamy od oceny tego, gdzie dziecko jest dziś, a nie od gotowego planu z półki — tak wygląda u nas [przygotowanie motoryczne](#).

Jeśli po tym domowym teście coś Cię zaniepokoiło — zadzwoń: 698 554 204 albo napisz przez [formularz kontaktowy](#). Umówimy spotkanie i sprawdzimy to porządnie.

SPRAWNOŚĆ DZIECI

KOMPETENCJA RUCHOWA

TRENING DZIECI

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

WZORCE RUCHOWE

TRENING SIŁOWY DZIECI

RZESZÓW

---

## Najczęstsze pytania

### Od jakiego wieku dziecko może trenować sprawność?

Praktycznie od momentu, w którym potrafi wykonywać proste polecenia ruchowe, czyli w praktyce od wieku przedszkolnego. Nie chodzi o trening z obciążeniem, tylko o naukę podstawowych wzorców ruchu w formie zabawy: przysiad, zwis, przeskok, czworakowanie, rzut. Im wcześniej dziecko je opanuje, tym mniej pracy potrzeba później — u sześciolatka budujemy nawyk ruchu, u szesnastolatka trzeba go odbudowywać.

### Czy trening siłowy hamuje wzrost dziecka?

Nie. To jeden z najtrwalszych mitów, którego badania nie potwierdzają. Stanowisko NSCA w sprawie treningu oporowego młodzieży (Faigenbaum i wsp., 2009) mówi, że odpowiednio zaprogramowany i nadzorowany trening oporowy jest dla dzieci bezpieczny i korzystny. Realne ryzyko bierze się z braku nadzoru i złego doboru obciążenia, nie z samego faktu trenowania.

### Jak sprawdzić sprawność dziecka w domu, bez sprzętu?

Poproś o trzy rzeczy i popatrz. Pierwsza: przysiad do końca zakresu — czy pięty zostają na podłodze, czy plecy się nie zwijają, czy dziecko potrafi w tej pozycji spokojnie posiedzieć kilkanaście sekund. Druga: zwis na drążku — czy wytrzymałe trzydzieści sekund i czy barki pracują. Trzecia: przeskok przez niewysoką przeszkodę — czy lądowanie jest ciche, na ugiętych kolanach, bez uciekania kolan do środka.

### Czy zapisanie dziecka na sport zastępuje pracę nad fundamentami?

Tylko wtedy, gdy podstawy już są. Jeśli ich nie ma, dziecko wchodzi w sport z deficytem, którego nikt na treningu drużynowym nie ma czasu nadrobić. Do tego dochodzi wąski, powtarzalny ruch jednej dyscypliny — dziecko potrafi dobrze wykonać kilka ruchów ze swojego sportu, a poza nimi ma dziurę. Właśnie w tej dziurze biorą się kontuzje przeciążeniowe i frustracja na lekcji WF-u.

### Co zrobić, gdy przy przysiadzie albo przeskoku dziecko odczuwa ból kolana?

Nie odstawiać od ruchu, ale pokazać dziecko komuś, kto to oceni. U dzieci w okresie szybkiego wzrostu najczęstszą przyczyną bólu z przodu kolana jest przeciążenie przyczepu ścięgna rzepki (choroba Osgooda-Schlattera). Współczesne podejście to modyfikacja obciążenia i kontrolowane wzmacnianie, a nie bierny odpoczynek.

---

## Źródła

1. [A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship](#) — Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, et al., 2008
2. [Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity](#) — Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR, 2009
3. [Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents: Review of Associated Health Benefits](#) — Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD, 2010
4. [Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association](#) — Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJR, et al., 2009
5. [Effects of Resistance Training in Children and Adolescents: A Meta-analysis](#) — Behringer M, vom Heede A, Yue Z, Mester J, 2010

### **Movement Matters — Studio Treningowe**

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: [movementmatters.pl/blog/fundamenty-sprawnosci-dziecka](https://movementmatters.pl/blog/fundamenty-sprawnosci-dziecka)

