

# Czym jest przygotowanie motoryczne - przewodnik dla sportowców i amatorów

Przygotowanie motoryczne · 28 grudnia 2025 · 11 min czytania · Movement Matters

Siła, szybkość, moc, koordynacja - brzmi jak lista życzeń? Można ją zamienić w konkretny plan. Przygotowanie motoryczne to systematyczne budowanie zdolności fizycznych dla każdego - od zawodowców po amatorów.

## Siła, szybkość, moc – czy da się mieć wszystko naraz?

Siła. Szybkość. Moc. Koordynacja. Stabilizacja. Mobilność. Brzmi jak lista życzeń? Tymczasem można ją zamienić w konkretny plan.

W latach młodości Robert Lewandowski był tak chudy, że koledzy z drużyny martwili się, czy nie mu się nie stanie podczas gry. Dziś ma przydomek "The Body", a Pep Guardiola nazywa go "najbardziej profesjonalnym zawodnikiem, jakiego kiedykolwiek spotkał". Jak doszło do tej metamorfozy – od chudego nastolatka do jednego z najlepszych napastników świata?

Odpowiedzią jest **przygotowanie motoryczne**. Systematyczna praca nad budowaniem ciała, które wytrzyma wymagania sportu na najwyższym poziomie.

Ale przygotowanie motoryczne to nie domena wyłącznie zawodowców. To sposób myślenia o treningu, który sprawdzi się równie dobrze u [młodego piłkarza z Podkarpacia](#), 35-latka wracającego do formy po latach przerwy, czy kogoś, kto po prostu chce biegać za dziećmi bez zadyszki i dokuczliwego bólu kolan czy biodra.

## Czym właściwie jest przygotowanie motoryczne?

Zacznijmy od tego, czym przygotowanie motoryczne NIE jest.

Nie jest to po prostu "chodzenie na siłownię". Nie jest to robienie losowych ćwiczeń z YouTube. Nie jest to wyłącznie budowanie mięśni dla estetyki.

Przygotowanie motoryczne – czy jak mówią za oceanem "strength and conditioning" – to systematyczne rozwijanie wszystkich zdolności fizycznych potrzebnych do danego celu. Siły, mocy, szybkości, wytrzymałości, koordynacji, stabilizacji, mobilności. W odpowiednich proporcjach, we właściwej kolejności, z przemyślaną progresją.

Wyobraź sobie budowę domu. Nie rozpoczynasz jej od malowania ścian czy wyboru mebli – najpierw kładziesz solidny fundament, następnie stawiasz ściany nośne, a potem dach. Dopiero po tych etapach zajmujesz się wykończeniem wnętrza.

Podobnie jest z treningiem. Najpierw budujesz bazę – stabilność, mobilność, podstawowe wzorce ruchowe. Na tym fundamencie opierasz rozwój siły, która stanowi podstawę dla mocy i szybkości. A na końcu dopasowujesz to wszystko do wymagań twojego sportu czy codziennego życia.

Problem w tym, że większość ludzi chce od razu przejść do "mebli" – skomplikowanych ćwiczeń, ciężkich obciążeń, szybkości – pomijając fundament. I potem dziwią się, że "dom się wali".

## **Dla kogo jest przygotowanie motoryczne?**

Krótką odpowiedź: dla każdego, kto chce się poruszać lepiej.

### **Sportowcy zawodowi i amatorzy**

Badania są jednoznaczne. Badanie obejmujące prawie 1400 młodych piłkarzy (popatrz w źródła tego artykułu) wykazało, że połączenie treningu siłowego, pliometrycznego i sprintowego daje wyraźną poprawę we wszystkich testowanych parametrach – sile, skoku, przyspieszeniu, zmianie kierunku.

Co ciekawe, amatorzy często zyskują więcej niż profesjonaliści. Im mniej zaawansowany sportowiec, tym większy potencjał do poprawy. Badanie Moran i współpracowników (2024) wykazało, że sportowcy na poziomie krajowym odnotowali większe korzyści z treningu oporowego niż ci na poziomie międzynarodowym.

To ma sens. Jeśli grasz w piłkę co niedzielę z kolegami, ale nigdy systematycznie nie trenowałeś siły – masz przed sobą ogromne pole do poprawy.

### **Młodzież**

Iga Świątek rozpoczęła współpracę z trenerem przygotowania motorycznego w okresie nastoletnim. Jej trener, Maciej Ryszczuk, porównuje to do "budowania z klocków Lego": "Na początku była dynamiczna i miała moc, ale panował chaos. Posiadała wiele świetnych elementów, które trzeba było poskładać."

Systematyczna praca nad siłą, koordynacją i stabilizacją przekształciła utalentowaną, lecz chaotyczną nastolatkę w wielokrotną mistrzynię wielkoszlemową.

Mit, że trening siłowy hamuje wzrost u dzieci, został już dawno obalony. Według wytycznych NSCA, sprawność mięśniowa powinna być rozwijana na każdym etapie rozwoju sportowca. Przynosi to korzyści nie tylko w postaci lepszych wyników sportowych, ale także zmniejsza ryzyko kontuzji.

### **40-latkowie i "weekendowi wojownicy"**

Kiedyś biegałeś bez rozgrzewki, a teraz potrzebujesz 20 minut, by wstać z kanapy bez jęku. Wracasz z niedzielnego meczu i przez tydzień bolą kolana. Schylasz się po skarpetki, a kręgosłup protestuje.

Tak nie musi być.

Przygotowanie motoryczne dla dojrzałego ciała to nie próba cofnięcia czasu, lecz budowanie fundamentu, który pozwoli ci być aktywnym – grać z dziećmi, [jeździć na rowerze](#), uprawiać weekendowy sport – bez płacenia za to bólem przez następny tydzień.

## Leon Goretzka i transformacja podczas lockdownu

Podczas pandemii COVID-19, gdy liga była zawieszona, pomocnik Bayernu Monachium Leon Goretzka wykorzystał przerwę do intensywnej pracy nad ciałem. Kiedy wrócił na boisko, koledzy z drużyny nie mogli uwierzyć w jego transformację.

"Mówią, że bitwy rozstrzygają się w środku pola" – tłumaczył Goretzka. "Fizyczna siła pomaga w obecności na boisku, w wygrywaniu pojedynków, w skokach do główek."

To nie był przypadek ani genetyka. To był przemyślany program treningowy, koordynowany z fizjoterapeutami klubu.

Goretzka pokazał coś ważnego: nawet zawodnicy na najwyższym poziomie aktywnie inwestują w przygotowanie motoryczne, by podnieść swoją grę na jeszcze wyższy poziom.

## Jak wygląda trening przygotowania motorycznego?

W studio najpierw rozmawiamy i patrzymy. Jak się poruszasz? Gdzie masz ograniczenia mobilności? Jak wygląda twoja stabilizacja? Jakie są twoje cele?

Dopiero potem układamy plan.

### Analiza ruchu

Każdy przychodzi z innym bagażem. Ktoś ma sztywne biodra po latach siedzenia przy biurku. Ktoś inny ma problem z kolanami po starej kontuzji. Jeszcze inny biega świetnie prosto, ale przy zmianie kierunku wygląda jak żyrafa na lodzie.

Trener Eric Cressey, który pracuje z zawodowymi baseballistami, mówi wprost: "Osoba przeprowadzająca ocenę pisze i nadzoruje program dla danego sportowca." Najpierw rozumiemy, potem działamy.

Mike Boyle, legendarny trener przygotowania motorycznego, stworzył wraz z Grayem Cookiem koncepcję "joint-by-joint" – ciało to naprzemiennie mobilne i stabilne stawy. Gdy mobilny staw staje się sztywny, stabilny staw powyżej lub poniżej zaczyna kompensować. I wtedy zaczyna boleć.

Dlatego często ból kolana to problem biodra. A ból pleców – problem bioder i klatki piersiowej.

## Fundamentalne wzorce ruchowe

Dan John, jeden z najbardziej szanowanych trenerów siły, sprowadził wszystko do pięciu podstawowych wzorców:

- **Pchanie** – od pompek po wyciskanie
- **Ciąganie** – od podciągania po wioślowanie
- **Zawias biodrowy** – swings, martwy ciąg
- **Przysiad** – we wszystkich wariantach
- **Noszenie obciążenia** – spacer farmera, noszenie worków

Plus szósty: bieganie, skakanie, kopanie – wszystko, co wymaga pracy na jednej nodze.

Proste? Tak. Łatwe? Niekoniecznie.

Większość ludzi nie umie poprawnie wykonać przysiadu czy martwego ciągu. I tu zaczyna się praca trenera – nauczyć poprawnego wzorca, zanim dodamy obciążenie.

## Sprzęt w służbie celu

W przygotowaniu motorycznym używamy różnych narzędzi:

**Trap bar (gryf heksagonalny)** – pozwala na bezpieczniejszy martwy ciąg, szczególnie dla osób z ograniczeniami mobilności.

**Sled (sanie)** – świetne do rozwijania siły bez obciążania kręgosłupa, idealne do rehabilitacji i rozgrzewki.

**Kettlebell** – swings to jeden z najlepszych wyborów do rozwijania mocy bioder.

**VBT (Velocity Based Training)** – technologia mierząca prędkość ruchu, pozwala na precyzyjne dostosowanie obciążenia do aktualnej formy.

Ale sprzęt to tylko narzędzie. Rocky trenował w skromnej chacie, ciągnąc sanie po śniegu i rąbiąc drewno – a mimo to wygrał z Drago i jego milionowym laboratorium. Technologia pomaga, lecz fundamenty zawsze będą ważniejsze.

## Co konkretnie zyskujesz?

### Na boisku i w sporcie

Liczby mówią same za siebie:

- Trening pliometryczny poprawia wysokość skoku o 8–24%.
- **Sprint na dystansie poniżej 10 metrów** znacząco się poprawia (badania wskazują na duże efekty, ES = 1.67).

- **Zmiana kierunku biegu** – jeden z najważniejszych elementów w grach zespołowych – wyraźnie się poprawia.

Trening siłowy zmniejsza ryzyko kontuzji aż o dwie trzecie.

## Poza sportem

Przygotowanie motoryczne to nie tylko lepsze wyniki sportowe.

To wchodzenie po schodach bez zadyszki. Noszenie zakupów bez bólu pleców. Zabawa z dziećmi bez myślenia "zaraz padnę". Wstawanie z podłogi bez użycia rąk.

Cristiano Ronaldo ma 40 lat i nadal gra na najwyższym poziomie. Jego sekret? "Regeneracja jest dla mnie najważniejsza" – mówi. Czterogodzinne treningi, ale z naciskiem na odpowiednie proporcje i regenerację.

Nie musisz trenować jak Ronaldo. Ale zasady, które stosuje – systematyczność, progresja, regeneracja – działają tak samo dla zawodowca i dla kogoś, kto chce po prostu być sprawny do 80-tych.

## Różnica między fitnesssem a treningiem z celem

Fitness to ruch dla samego ruchu – możesz chodzić na siłownię, biegać na bieżni, jeździć na rowerku stacjonarnym czy kręcić się na maszynie do przywodzicieli. To lepsze niż nic.

Przygotowanie motoryczne to coś innego. To trening z kierunkiem.

Wiesz, po co wykonujesz każde ćwiczenie. Wiesz, jak łączą się one ze sobą. Wiesz, dlaczego w jednym tygodniu pracujesz nad siłą, a w kolejnym nad mocą.

Legendarny trener sprinterów Charlie Francis przestrzegał przed zastępowaniem pracy nad szybkością większą ilością ćwiczeń siłowych. Wszystko musi być zintegrowane i mieć sens w szerszym kontekście.

Czy potrzebujesz trenera? Niekoniecznie – możesz sam się uczyć, czytać i eksperymentować. Jednak dobry trener przyspieszy twój rozwój, dostrzeże błędy, których sam nie zauważysz, skoryguje je i dobierze obciążenia tak, byś robił postępy bez kontuzji.

## Adama Traore i paradoks indywidualizacji

Adama Traore, skrzydłowy Wolves, słynie z imponującej muskulatury, mimo że nigdy nie podnosił sztangi.

"Wiem, że ludziom trudno w to uwierzyć, ale to prawda" – przekonuje. Zamiast klasycznych ćwiczeń siłowych stawia na trening rdzenia i koła zamachowe.

Selekcjoner reprezentacji Hiszpanii, Luis Enrique, potwierdza: "Nie podnosi ciężarów – to fakt."

Wniosek? "Kluczem jest zrozumienie własnego ciała i dostosowanie treningu do swoich predyspozycji."

To, co działa dla jednego, nie musi sprawdzić się u drugiego. Dlatego przygotowanie motoryczne zaczyna się od diagnozy, nie od gotowych planów z sieci.

## Od czego zacząć?

Jeśli nigdy nie trenowałeś w sposób zorganizowany, zacznij od podstaw:

- **Naucz się wzorców ruchowych** – przysiad, zawias biodrowy, pchanie, ciągnięcie. Wykonuj je bez obciążenia, z wykorzystaniem własnego ciała.
- **Zbuduj nawyk** – ćwicz dwa-trzy razy w tygodniu. Badania dowodzą, że taka częstotliwość wystarczy dla większości celów treningowych.
- **Bądź cierpliwy** – efekty pojawią się wolniej, niżbyś chciał, ale będą trwałe.
- **Nie lekceważ regeneracji** – zadбай o sen, odpowiednią dietę i dni wolne od treningu. Sportowcy śpiący mniej niż 8 godzin mają prawie dwukrotnie większe ryzyko kontuzji.

A najlepiej znajdź trenera, który poprowadzi cię przez ten proces. Tak jak pianista nie zaczyna od Rachmaninowa, lecz od gam – tak sportowiec (amator czy zawodowiec) nie powinien zaczynać od skomplikowanych programów.

## Przygotowanie motoryczne w Movement Matters

W naszym studio pracujemy z różnorodną grupą osób – od młodych sportowców, przez aktywnych przedsiębiorców, po tych, którzy wracają do formy po kontuzjach.

Nasza praca zaczyna się od rozmowy i dokładnej oceny. Analizujemy sposób poruszania się klienta, identyfikujemy problemy oraz ustalamy cele. Dopiero po zrozumieniu indywidualnych potrzeb układamy spersonalizowany plan treningowy.

Wykorzystujemy sprawdzone narzędzia, takie jak trap bary, sanie, kettlebell czy VBT, jednak to nie one są najważniejsze. Kluczowe jest zrozumienie potrzeb i możliwości klienta, a dopiero potem dobieramy odpowiednie metody i sprzęt.

Może wydawać się, że to dużo pracy, ale efekty są tego warte – lepsze wyniki sportowe, zmniejszenie dolegliwości bólowych i większa energia na co dzień.

## Kluczowe wnioski

- **Przygotowanie motoryczne polega na systematycznym budowaniu wszystkich zdolności fizycznych** – siły, mocy, szybkości, koordynacji, stabilizacji i mobilności – w odpowiednich proporcjach i kolejności.

- **Działa ono dla każdego** – od zawodowców po amatorów. Im mniej zaawansowany jest sportowiec, tym większy potencjał do poprawy.
- **Zaczyna się od fundamentu:** najpierw należy przeprowadzić ocenę, nauczyć wzorców ruchowych, a dopiero potem przejść do obciążeń i intensywności.
- **Trening siłowy zmniejsza ryzyko kontuzji aż o 66%** – to nie opinia, lecz dane z badań przeprowadzonych na tysiącach sportowców.
- **Indywidualizacja jest kluczem:** to, co działa dla jednej osoby, nie musi działać dla innej. Dlatego tak ważna jest ocena przed ułożeniem programu.

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

TRENING SIŁOWY

STRENGTH AND CONDITIONING

TRENING SPORTOWY

SIŁA

MOC

SZYBKOŚĆ

RZESZÓW

---

## Najczęstsze pytania

### Czym jest przygotowanie motoryczne?

Przygotowanie motoryczne (ang. strength and conditioning) to systematyczne rozwijanie wszystkich zdolności fizycznych potrzebnych do danego celu sportowego lub życiowego. Obejmuje siłę, moc, szybkość, wytrzymałość, koordynację, stabilizację i mobilność - w odpowiednich proporcjach, we właściwej kolejności, z przemyślaną progresją.

### Dla kogo jest przygotowanie motoryczne?

Dla każdego, kto chce się poruszać lepiej - od sportowców zawodowych i amatorów, przez młodzież uprawiającą sport, po osoby 40+ wracające do aktywności. Badania pokazują, że amatorzy często zyskują nawet więcej niż profesjonalści, bo mają większy potencjał do poprawy.

### Czy przygotowanie motoryczne to to samo co chodzenie na siłownię?

Nie. Chodzenie na siłownię to ruch dla ruchu - fitness. Przygotowanie motoryczne to trening z kierunkiem i celem. Wiesz, po co robisz każde ćwiczenie, jak jedno łączy się z drugim, dlaczego w tym tygodniu pracujesz nad siłą, a w następnym nad mocą.

### Ile razy w tygodniu trzeba trenować przygotowanie motoryczne?

Badania pokazują, że dwa-trzy razy w tygodniu wystarczy dla większości celów. Ważniejsza od częstotliwości jest regularność i odpowiednia progresja. Trening siłowy już 2 razy w tygodniu daje znaczące korzyści w redukcji ryzyka kontuzji i poprawie parametrów sportowych.

### Czy trening siłowy jest bezpieczny dla młodzieży?

Tak. Mit, że trening siłowy hamuje wzrost u dzieci, został dawno obalony. NSCA (National Strength and Conditioning Association) w swoich wytycznych jasno stwierdza, że sprawność mięśniowa powinna być rozwijana na wszystkich etapach rozwoju sportowca. Korzyści obejmują lepsze wyniki sportowe i zmniejszone ryzyko kontuzji.

### Jakie efekty daje przygotowanie motoryczne?

Badania wskazują na: poprawę wysokości skoku o 8-24%, znaczącą poprawę sprintu i zmiany kierunku, zmniejszenie ryzyka kontuzji o około 66% przy systematycznym treningu siłowym. Poza sportem - lepsza wydolność w codziennych czynnościach, mniej bólu pleców i stawów, więcej energii.

---

## Źródła

1. [Combined Strength, Plyometric, and Sprint Training in Youth Soccer Players: A Meta-Analysis](#) — Hammami M et al., 2023
2. [Effect of Resistance Training on Sport-Specific Performance in Elite Athletes: A Meta-Analysis](#) — Moran J et al., 2024
3. [Effects of Plyometric Training on Jump Height and Sprint Performance: A Meta-Analysis](#) — Multiple authors, 2024
4. [Strength training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries](#) — Lauersen JB, Andersen TE, Andersen LB, 2018
5. [Periodization Theory: Confronting an Inconvenient Truth](#) — Grgic J et al., 2022
6. [NSCA Position Statement on Long-Term Athletic Development](#) — Lloyd RS et al., 2016
7. [Core Training Effects on Athletic Performance: A Meta-Analysis](#) — Wang X et al., 2025

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

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: [movementmatters.pl/blog/przygotowanie-motoryczne-przewodnik](https://movementmatters.pl/blog/przygotowanie-motoryczne-przewodnik)

