



**NeuroFight. Neurokognitywny system rozwoju zawodników sportów walki**

[www.neurofight.com](http://www.neurofight.com) | [plan@neurofight.com](mailto:plan@neurofight.com)

# **SPIS TREŚCI**

Wprowadzenie

Wstęp

## **CZĘŚĆ I**

**Fundament NeuroFight**

1. NeuroFight jako architektura, a nie zestaw ćwiczeń
2. CFPP i decyzje pod presją kontaktu
3. Mapa obciążeń NL, ML i CL
4. Typologia sparingów w NeuroFight
5. Parametryzacja sparingów
6. Projektowanie mikrocyklu sparingowego
7. Rola worka w architekturze NF

## **CZĘŚĆ II**

**Praca na worku i technika**

8. Modele sesji na worku
9. Przykłady planów dla różnych dyscyplin
10. Shadowboxing jako laboratorium percepcji
11. Praca techniczna w grupie
12. Architektura dnia technicznego

## **CZĘŚĆ III**

**Integracja modułów w NCTP**

13. Składanie modułów w plany neurokognitywne
14. Przykładowe ścieżki dla różnych typów zawodników
15. Wdrażanie architektury NF w klubie
16. Jak unikać przestymulowania zawodników
17. Planowanie tygodnia treningowego

#### CZĘŚĆ IV

##### Zaawansowana praca decyzyjna

18. Kontrola percepcji i napięcia
19. Rytm i kąt jako narzędzia decyzji
20. Podstawy taktyki w NCA
21. Przygotowanie psychiczne
22. Rola trenera w modelu NF

#### CZĘŚĆ V

##### Specjalizacja i zaawansowane moduły

23. Analiza wideo
24. Przejścia między dystansami
25. Praca przy linach i siatce w MMA
26. Poślizg, przechwyty i zmiana kierunku
27. Stabilność biomechaniczna i równowaga

## CZĘŚĆ VI

### Finalizacja i przewagi

28. Tworzenie scenariuszy treningowych
29. Przygotowanie do walki w modelu NCA
30. Regeneracja neurologiczna i strukturalna
31. Praca z presją i odporność mentalna
32. Długofalowy rozwój zawodnika
33. Kontrola przestrzeni
34. Stan przygotowania decyzyjnego
35. Automatyzacja decyzji w presji
36. Trzy przewagi: strukturalna, neurokognitywna i decyzyjna

## Wprowadzenie

Ten ebook pokazuje, że trening można zaprojektować tak, aby prowadził zawodnika krok po kroku

od percepcji  
do wzorców  
od wzorców  
do decyzji  
od decyzji  
do walki.

Pozwala zrozumieć coś, czego większość zawodników nigdy nie zauważa.

Technika jest tylko narzędziem.

Rytm jest tylko narzędziem.

Worek jest narzędziem.

Sparing jest narzędziem.

Najważniejsza jest **architektura**, która łączy wszystko w jedno.

W NeuroFight nic nie istnieje osobno.

Shadowboxing, praca w parach, worek, sparing – to nie są oddzielne ćwiczenia.

To elementy większego systemu, który ma prowadzić zawodnika od prostych bodźców do coraz bardziej złożonych decyzji. Dopiero wtedy układ nerwowy naprawdę się uczy.

Cały ten system opiera się na **NCA – NeuroCognitive Architecture**.

To autorska, zaawansowana architektura stworzona specjalnie na potrzeby NeuroFight.

Opiera się na trzech warstwach bodźca:

NL – obciążenie neurologiczne

ML – obciążenie metaboliczne

CL – obciążenie kognitywne

NCA pozwala projektować trening tak, aby decyzje pojawiały się szybciej, czytelniej i pewniej.

To ona wyznacza kolejność, w której zawodnik uczy się ruchów, rytmu, percepcji i reakcji.

Drugim filarem jest **CFPP**, czyli system przygotowania decyzyjnego pod presją kontaktu.

To serce całej walki.

CFPP decyduje, czy zawodnik reaguje impulsywnie i chaotycznie, czy przewiduje i działa świadomie.

CFPP powstaje wszędzie – w shadowboxingu, w technice, na worku i dopiero na końcu w sparingu.

Trzecim filarem jest **NCTP**, czyli NeuroCognitive Training Plans.

To sposób zszywania modułów w logiczny plan, w którym każdy dzień, każda runda i każdy element treningu buduje coś konkretnego.

NCTP prowadzi zawodnika od niskiej złożoności do pełnej intensywności sparingowej bez chaosu i bez przeciążenia układu nerwowego.

Czwartym elementem jest **CLM**, czyli język porządkowania treści w treningu.

CLM mówi:

co robisz

dlaczego to robisz

kiedy to robisz

i w jakim kontekście to ma działać.

CLM porządkuje myślenie zawodnika i trenera. Dzięki temu każda jednostka treningowa ma tożsamość, cel i kierunek. Zawodnik wie, po co wykonuje dane ćwiczenie i jaki element CFPP ma zostać rozwinięty.

Ten ebook jest przewodnikiem po całej tej architekturze.

Pokazuje, jak zaprojektować sparing tak, aby nie był przypadkową wymianą, ale miejscem, w którym testujesz i integrujesz wszystkie wcześniej zbudowane moduły.

Pokazuje, jak shadowboxing staje się laboratorium percepcji, praca w parach – miejscem budowania wzorców, worek – modułem strukturalnym mocy i rytmu, a sparing – egzaminem dla całego systemu.

To podejście zmienia sposób, w jaki zawodnik widzi walkę.

Z chaosu robi strukturę.

Z reakcji robi decyzję.

Z techniki robi narzędzie.

Z treningu robi proces.

NeuroFight to nie metoda.

To architektura.

A architektura daje przewagę, której nie da się przypadkowo wypracować.

**Analizatory NeuroFight** najbardziej zaawansowane narzędzia dla trenerów i zawodników dostępne na stronie [neurofight.com](http://neurofight.com)

## Wstęp

Sparingi, shadowboxing, praca na worku i praca techniczna w grupie wydają się dobrze znane każdemu, kto trenuje sporty walki. Każdy z tych elementów jest obecny w treningu od zawsze. Jednak bardzo rzadko tworzą one jedną, spójną całość. W większości klubów funkcjonują jako osobne ćwiczenia, które nie mają jasnej relacji ze sobą. Zawodnik robi sparingi, bo trzeba sparować. Robi technikę, bo trzeba poprawić ruch. Robi shadowboxing, bo trzeba się rozgrzać. Pracuje na worku, bo trzeba „dołożyć objętości”.

W NeuroFight patrzymy na to inaczej.

Tu nie chodzi o ćwiczenia.

Tu chodzi o architekturę.

Każdy element treningu ma swoje miejsce i swoją rolę. Shadowboxing rozwija percepcję, rytm i gotowość decyzyjną. Praca techniczna w parach buduje wzorce i uczy rozpoznawania intencji. Worek łączy technikę z mocą, równowagą i dynamiką. Sparingi są miejscem, w którym cała struktura jest testowana pod presją. Nic nie istnieje osobno. Wszystko jest zszyte w jeden system, który rozwija zawodnika krok po kroku.

To nie przypadek, że wielu zawodników jest świetnych technicznie na tarczy, a chaotycznych w sparingu.

To nie przypadek, że niektórzy są mocni na worku, a spóźnieni w walce.

To nie przypadek, że zawodnik może czuć się szybki w zadaniach technicznych, a wolny pod presją przeciwnika.

To nie są problemy siły ani kondycji.

To są problemy architektury.

Układ nerwowy uczy się tylko wtedy, gdy bodźce pojawiają się we właściwej kolejności i we właściwym natężeniu. Jeśli sparingi są za wcześnie lub za ciężkie, mikroczas spada. Jeśli technika jest odklejona od decyzji, nie przenosi się do walki. Jeśli shadowboxing nie ma intencji, nie rozwija percepcji. Jeśli worek jest tylko „dobiciem”, nie rozwija struktury.

NeuroFight wprowadza porządek tam, gdzie wcześniej panował chaos.

Buduje ścieżki, zamiast przypadkowych jednostek.

Nadaje sens każdej rundzie i każdemu ruchowi.

Tworzy trening, który rozwija zawodnika w sposób świadomy, a nie przypadkowy.

Ten ebook jest przewodnikiem po architekturze mądrych sparingów i pracy technicznej. Zaczyna od fundamentów, czyli od tego, jak działa układ nerwowy i jak powstają decyzje w

walce. Potem przechodzi przez konkretne narzędzia: sparingi decyzyjne, sparingi presji, shadowboxing, pracę w parach, pracę na worku i technikę grupową. Następnie pokazuje, jak wszystko zszyć w plany neurokognitywne NCTP, tak aby rozwijać zawodnika z tygodnia na tydzień. A na końcu omawia zaawansowane elementy taktyczne i długofalowy rozwój.

Wszystko prowadzi do jednego celu.

Zawodnik ma podejmować decyzje szybciej, czytelniej i pewniej niż przeciwnik.

Jego technika ma działać pod presją.

Jego percepcja ma być czysta.

Jego rytm ma być płynny.

Jego ciało ma być stabilne, a umysł spokojny.

To nie jest kolejny ebook o technice.

To jest przewodnik po tym, jak naprawdę buduje się zawodnika.

Nie przez przypadek.

Przez architekturę.

## **ROZDZIAŁ 2**

### **CFPP I DECYZJE POD PRESJĄ KONTAKTU**

#### **2.1. Czym jest CFPP i dlaczego decyduje o tym, czy sparing rozwija**

W każdym sporcie walki zawodnik musi podejmować decyzje w ułamkach sekund. To, jak szybko i trafnie reaguje, nie zależy wyłącznie od techniki. Decyzja powstaje na styku tego, co zawodnik widzi, tego jak odczuwa sytuację oraz tego, jak układ nerwowy przewiduje dalszy przebieg akcji.

CFPP, czyli system przygotowania i działania decyzyjnego w walce, opisuje ten proces jako całość.

Każdy sparing, każda runda na worku i każda chwila w shadowboxingu to miejsce, gdzie CFPP się kształtuje.

Jeśli dana jednostka treningowa jest źle zaprojektowana, CFPP nie rozwija się prawidłowo. Zawodnik zaczyna działać chaotycznie, zbyt impulsywnie albo za wolno.

Z perspektywy NCA sparing jest testem CFPP, a nie tylko starciem dwóch osób. Dlatego tak ważne jest projektowanie sparingów, a nie tylko ich wykonywanie.

#### **2.2. Okna decyzyjne i mikroczas w sparingu**

Mikroczas oznacza krótki przedział, w którym mózg odczytuje zamiar przeciwnika i wysyła decyzję ruchową. To okres od około jednej dziesiątej do jednej trzeciej sekundy.

W tej przestrzeni czasowej mieści się cała walka.

Tu powstają kontrataki.

Tu zapada decyzja o wejściu, wyjściu, skróceniu dystansu albo o zmianie kąta.

Tu ciało musi utrzymać równowagę, a układ nerwowy musi rozpoznać kierunek ciosu lub kopnięcia.

W treningu technicznym i ćwiczeniach grupowych te okna są czystsze i bardziej przewidywalne.

W sparingu są zaszumione i bardziej chaotyczne.

Dlatego sparing nie może być traktowany jako główne narzędzie nauki.

Jest narzędziem weryfikacji kompletnej architektury.

W pracy na worku mikroczas dotyczy rytmu uderzeń, ich kontroli i tempa powrotu do pozycji. W shadowboxingu mikroczas jest w pełni kontrolowany przez zawodnika i dlatego jest idealny do nauki nowych wzorców.

### **2.3. Jak praca techniczna przygotowuje CFPP, a jak może go niszczyć**

Praca techniczna powinna wzmacniać decyzje, a nie je komplikować.

Niestety w wielu klubach technika działa w oderwaniu od sparingu. Zawodnik uczy się rzeczy, których nie potrafi później wykonać w walce, bo poziom obciążenia i presji jest zbyt różny od warunków sparingowych.

Kiedy praca techniczna jest zgodna z NCA:

Zawodnik najpierw uczy się ruchu na niskim poziomie złożoności.

Następnie dodawane są czynniki takie jak zmiana rytmu, dystansu i kąta.

Potem dopiero wprowadzany jest element presji lub kontaktu.

Dopiero na końcu ruch przechodzi test w sparingu decyzyjnym.

Wtedy CFPP ma szansę rozwinąć się we właściwy sposób.

Zawodnik nie tylko zna technikę.

On potrafi ją podjąć jako decyzję w warunkach realnej walki.

Kiedy praca techniczna jest źle zaprojektowana:

Zawodnik powtarza ruchy bez kontekstu i bez intencji.

Nauka zatrzymuje się na poziomie samego ruchu, a nie decyzji.

W sparingu pojawia się chaos, bo zawodnik nie ma gotowego scenariusza reakcji.

To powoduje opóźnienia mikroczasowe, nieczytelność percepcji i utratę płynności.

Z perspektywy NCA słabo zaprojektowana technika nie przenosi się na CFPP, ponieważ uczy ruchu, a nie decyzji.

Trening techniczny ma sens tylko wtedy, gdy jest narzędziem budowania decyzji, a nie tylko formą ruchu.

### **2.4. Dlaczego sparingi nie mogą być głównym sposobem budowania decyzji**

W klasycznym podejściu mówi się, że to sparing rozwija zawodnika.

W NeuroFight mówimy inaczej: sparing pokazuje, co w zawodniku działa, a co jeszcze nie jest gotowe.

Powód jest prosty.

Sparing ma największą złożoność bodźców.

Jeśli wrzucisz zawodnika w taką złożoność zbyt wcześnie, jego układ nerwowy nie zbuduje

stabilnych decyzji.

Będzie reagował zbyt późno albo zbyt impulsywnie.

Dlatego w architekturze NF sparing jest narzędziem integracji, a nie nauki.

Najpierw budujesz technikę, rytm i mikroczas w środowisku kontrolowanym.

Potem uczysz decyzji w warunkach lekko podniesionej presji.

Dopiero później przenosisz to do sparingu, który ma działać jak egzamin, a nie jak lekcja.

Sparing nie jest miejscem do „uczenia się wszystkiego”.

Jest miejscem do sprawdzania tego, czego nauka odbyła się w innych modułach.

## **2.5. Jak CFPP wpływa na projektowanie całej architektury treningowej**

Jeśli spojrzysz na trening przez pryzmat CFPP, wszystkie elementy zaczynają układać się w logiczną całość.

Shadowboxing staje się miejscem, gdzie decyzje powstają przy minimalnym koszcie strukturalnym.

Technika w parach staje się miejscem, gdzie decyzje dostają pierwszy kontekst ruchu przeciwnika.

Worek staje się narzędziem kalibracji rytmu i kontroli po decyzji.

Sparing staje się miejscem, gdzie CFPP jest weryfikowany i udoskonalany.

W ten sposób architektura treningowa zaczyna być spójna.

Zawodnik rozwija się równomiernie w trzech warstwach NCA.

Nie ma chaosu, nie ma zatorów w mikroczasie, nie ma rozjazdu między techniką a walką.

## **ROZDZIAŁ 3**

### **MAPA OBCIĄŻEŃ NL, ML I CL W SPARINGACH I PRACY TECHNICZNEJ**

#### **3.1. Trzy rodzaje obciążeń i ich znaczenie**

Każda jednostka treningowa obciąża zawodnika na trzech poziomach.

Pierwszy poziom to NL, czyli obciążenie neurologiczne. Wzrost NL wynika z dużej liczby bodźców sensorycznych, szybkiej zmiany sytuacji, konieczności przewidywania zamiaru przeciwnika i ciągłej pracy percepcyjnej.

Drugi poziom to ML, czyli obciążenie metaboliczne. To energia, jaką organizm zużywa w czasie pracy. Wysokie ML to wysokie tętno, duża liczba akcji i intensywna praca mięśniowa.

Trzeci poziom to CL, czyli obciążenie kognitywne. To wysiłek mentalny związany z rozumieniem sytuacji, wyborem odpowiedniej reakcji i utrzymaniem czujności w dłuższym czasie.

W klasycznych klubach myśli się głównie o ML. W NeuroFight myślimy przede wszystkim o NL i CL, ponieważ to one decydują o jakości decyzji i o mikroczasie zawodnika.

#### **3.2. Jak NL, ML i CL zachowują się podczas sparingów**

Sparingi mają najwyższy poziom obciążeń NL i CL.

W jednej rundzie może pojawić się kilkaset mikrodecyzji.

Każdy ruch przeciwnika generuje nowe bodźce i wymaga ich interpretacji.

Jeśli sparingi są zbyt częste lub zbyt intensywne, układ nerwowy zawodnika zaczyna działać wolniej. Traci on płynność decyzyjną i spada jego zdolność przewidywania. To nie wynika ze słabej formy fizycznej, ale ze zmęczenia neurologicznego.

#### **3.3. Jak NL, ML i CL zachowują się podczas shadowboxingu**

Shadowboxing ma niski poziom ML i niski poziom NL. CL może być niski albo wysoki – zależy od tego, jak go zaprojektujesz.

Jeśli shadowbox to proste machanie rękami, CL i NL są niskie.

Jeśli shadowbox to praca nad mikroczasem, intencją przeciwnika i zmianą rytmu, CL rośnie, a NL stoi na bezpiecznym poziomie.

Shadowboxing jest więc idealnym narzędziem do pracy nad decyzjami bez kosztu sparingu.

#### **3.4. Jak NL, ML i CL zachowują się podczas pracy na worku**

Worek generuje duże ML, ale stosunkowo niskie NL i średnie CL.

To dlatego jest idealnym narzędziem do budowania siły ciosu, kontroli rytmu, dynamiki i powrotu do pozycji bez przeciążania układu nerwowego.

To też powód, dla którego praca na worku jest świetnym miejscem do łączenia techniki z mocą bez kosztów sparingu.

### **3.5. Jak NL, ML i CL zachowują się podczas pracy technicznej w grupie**

Praca techniczna ma niski koszt NL i niski lub średni CL.

Pozwala wyizolować konkretny element i pracować nad nim bez hałasu decyzyjnego.

To w tej przestrzeni zawodnik uczy się:

co robić

jak to robić

dlaczego to działa

kiedy tego użyć

Dopiero później przenosi to do sparingu decyzyjnego.

## **ROZDZIAŁ 4**

### **TYOLOGIA SPARINGÓW W NEUROFIGHT**

#### **4.1. Sparing przepływowy**

Sparing przepływowy polega na utrzymaniu ciągłego rytmu przy niskim lub średnim kontakcie.

Celem jest płynność, kontrola dystansu oraz swobodna interpretacja ruchu przeciwnika.

To sparing, który rozwija czułość zawodnika.

To tu buduje się automatyczne rozpoznawanie zamiarów.

#### **4.2. Sparing wzorcowy**

Sparing wzorcowy polega na pracy w konkretnych schematach.

Może to być praca na jeden rytm, jeden wzorzec ofensywny albo jeden sposób odpowiedzi.

Zawodnik uczy się utrwalania schematu taktycznego, który w walce stanie się naturalny.

#### **4.3. Sparing decyzyjny**

To najważniejszy sparing w NeuroFight.

Celem jest podejmowanie poprawnych decyzji przy średniej presji i kontrolowanym kontakcie.

Nie chodzi o wygrywanie rundy.

Chodzi o to, czy zawodnik podejmuje decyzje z właściwym wyprzedzeniem.

Sparing decyzyjny buduje CFPP bez kosztów sparingu twardego.

#### **4.4. Sparing presji**

Sparing presji polega na pracy w warunkach dużego pobudzenia.

Może to być presja dystansowa, klinczowa, siłowa albo presja tempa.

Zawodnik uczy się utrzymywać jakość techniki i decyzji wtedy, gdy ciało i głowa zaczynają się męczyć.

#### **4.5. Sparing twardy**

To sparing, który powinien być stosowany najrzadziej.

Służy integracji wszystkiego, co zawodnik zbudował w treningu technicznym, decyzyjnym, na worku i w shadowboxingu.

Sparing twardy nie rozwija tak szybko jak sparing decyzyjny.

Jednak pełni inną rolę.

Sprawdza stabilność zawodnika pod wpływem bólu, zmęczenia i presji czasowej.

## **ROZDZIAŁ 5**

### **PARAMETRYZACJA SPARINGÓW**

#### **5.1. Intensywność sparingu**

Intensywność decyduje, jakie obciążenia dominują.  
Im wyższa intensywność, tym większy udział NL i CL.

W NeuroFight intensywność nie zależy od tego, jak mocno zawodnicy biją.  
Zależy od tego, jak szybko zmieniają się sytuacje decyzyjne.

Można mieć bardzo lekki sparing o wysokiej złożoności.  
Można mieć bardzo twardy sparing o niskiej złożoności.

#### **5.2. Objętość sparingu**

Objętość to liczba rund, ich długość i liczba przerw.  
Właściwy dobór objętości pozwala utrzymać NL i CL na bezpiecznym poziomie.

Za duża objętość prowadzi do zmęczenia neurologicznego, co objawia się:

wolniejszą reakcją  
chaosem w decyzjach  
brakiem inicjatywy  
spadkiem koncentracji

#### **5.3. Cel sparingu**

Każdy sparing musi mieć jasny cel.  
Może to być decyzja kontrująca  
praca w półdystansie  
zmiana kąta  
kontrola rytmu.

Sparing bez celu nie buduje struktury CFPP.  
Zawodnik wchodzi w tryb przetrwania.  
To najgorsze środowisko do rozwoju decyzji.

#### **5.4. Kiedy sparingi działają, a kiedy zaczynają niszczyć zawodnika**

Sparing działa, kiedy zawodnik ma jasną intencję.  
Sparing niszczy, kiedy zawodnik reaguje chaotycznie i nie wie, co ma rozwijać.

Właśnie dlatego sparing twardy jest na końcu.  
Zawodnik musi najpierw mieć strukturę, zanim zostanie poddany pełnej presji.

## **ROZDZIAŁ 6**

### **PROJEKTOWANIE MIKROCYKLU SPARINGOWEGO**

#### **6.1. Faza pierwsza – budowanie podstawowych wzorców**

Pierwsze tygodnie pracy to czas najmniejszej presji.  
Tu zawodnik skupia się na rytmie, na oddechu, na dystansie i na wzorcach ataku i obrony.

Sparingi są lekkie i mają charakter przepływowy.  
Shadowboxing jest intensywny kognitywnie.  
Praca w parach ma niską złożoność.

#### **6.2. Faza druga – integracja z presją**

Kiedy wzorce są stabilne, dodaje się presję.  
Nie chodzi jeszcze o mocne uderzenia.  
Chodzi o zwiększenie tempa, skrócenie czasu na decyzję i wprowadzenie większej zmienności.

W tej fazie dominują sparingi decyzyjne i presji.

#### **6.3. Faza trzecia – camp**

To etap integracji wszystkiego, co zostało zbudowane wcześniej.  
Tu pojawia się sparing twardy, ale tylko jako element sprawdzający.

Najważniejsze staje się utrzymanie jakości decyzji przy zmęczeniu.

## **ROZDZIAŁ 7**

### **ROLA WORKA W ARCHITEKTURZE NEUROFIGHT**

#### **7.1. Worek jako laboratorium techniki**

Worek jest miejscem, gdzie zawodnik może budować siłę, dynamikę i kontrolę trajektorii bez kosztów sparingu.

Nie generuje pełnej złożoności bodźców, ale pozwala dopracować to, co potem przenosi się do walki.

#### **7.2. Worek jako narzędzie kontroli rytmu**

Worek odpowiada tylko na moc i rytm zawodnika.

Nie zmienia pozycji ani zamiaru.

Dlatego jest idealny do pracy nad płynnością i nad powrotem do gardy.

Worek jest miejscem, gdzie zawodnik może zwolnić czas i utrwalić prawidłowe wzorce.

#### **7.3. Worek jako moduł NCTP**

Worek jest jednym z modułów, które łączą technikę z mocą.

Jest elementem NCTP, który łączy obciążenia ML z niskimi NL i CL.

Tu powstają fundamenty, które budują pewność siebie zawodnika.

## **ROZDZIAŁ 8**

### **MODELE SESJI NA WORKU W NEUROFIGHT**

#### **8.1. Sesja mocy na worku**

Sesja mocy ma rozwijać siłę uderzenia bez utraty techniki.

Jej celem jest to, aby zawodnik potrafił generować energię z całego ciała, a nie tylko z ramienia. Stoi za tym stabilna praca bioder, kontrola toru uderzenia, odpowiednia praca stopy oraz zachowanie równowagi w momencie kontaktu.

W tej sesji dominują krótkie odcinki pracy i dłuższe przerwy.

Chodzi o jakość.

Zawodnik ma powtarzać ten sam ruch do momentu, aż staje się on powtarzalny i mocny.

#### **8.2. Sesja tempa na worku**

Praca w tempie ma rozwijać ciągłość.

Zawodnik pracuje przez kilka minut bez przerwy, ale nie na maksymalnej mocy.

Chodzi o stabilny rytm, kontrolę oddechu i umiejętność pracy w warunkach zmęczenia.

Jest to sesja, która łączy technikę z delikatnym elementem kondycyjnym.

Tempo musi być płynne i zgodne z rytmem walki, a nie przypadkowe.

#### **8.3. Sesja celności i decyzji**

Worek może być przeciwnikiem, jeśli trenujący nada mu taką rolę.

Zawodnik może ustalać sobie scenariusze.

Na przykład po każdym prostym z lewej ręki musi wejść z kontry.

Po każdym kopnięciu musi zmienić kąt.

Po każdym uderzeniu na dół musi zmienić poziom.

To są małe decyzje, które budują CFPP w warunkach kontrolowanych.

#### **8.4. Sesja obciążeniowa dla piszczeli, korpusu i przedramion**

Tu worek służy do hartowania w logice NCA.

Zawodnik może wykonywać lekkie bloki, powtarzalne kopnięcia o rosnącej mocy, pracę na korpusie oraz kontrolowane uderzenia na twardszą powierzchnię.

To ważny element, ponieważ hartowanie tkanek w warunkach zmęczenia musi być robione bezpiecznie.

Worek daje powtarzalny kontakt, który jest przewidywalny.

## **ROZDZIAŁ 9**

### **PRZYKŁADOWE MODELE TRENINGU NA WORKU DLA RÓŻNYCH DYSCYPLIN**

#### **9.1. Boks**

Trening bokserski na worku w NeuroFight skupia się na rytmie, trajektorii i dynamice. Zawodnik pracuje nad kontrolą dystansu, równowagą i płynnością rotacji.

Sesja obejmuje pracę w trzech częściach.

Najpierw sekwencje kombinacji, potem praca w tempie, a na końcu odcinki mocy.

W ten sposób zawodnik łączy pełen zakres działania.

#### **9.2. K1 i Muay Thai**

W tych dyscyplinach worek jest miejscem do pracy zarówno nad kopnięciami, jak i nad rękami.

Ważne jest, aby utrzymać stabilną pozycję po każdym kopnięciu.

Kontrola powrotu do gardy i równowagi jest tu kluczowa.

W sesji pojawiają się kopnięcia mieszane, praca kolanami, praca w półdystansie i powtarzalne wejścia.

Dzięki temu zawodnik uczy się kontrolować ciało po każdym kontakcie.

#### **9.3. MMA**

W MMA worek musi zawierać elementy zmiany pozycji i dystansu.

Zawodnik nie pracuje tylko w miejscu.

Pracuje też z ruchem, z cofnięciem i wejściem do półdystansu.

W sesjach pojawia się praca przy siatce, wejścia do obaleń oraz kombinacje, które zaczynają się w stójce, a kończą w półkłinczu.

To spaja worek z realną dynamiką MMA.

## **ROZDZIAŁ 10**

### **SHADOWBOXING JAKO LABORATORIUM PERCEPCJI**

#### **10.1. Rola shadowboxingu w NCA**

Shadowboxing jest jednym z najważniejszych narzędzi w NeuroFight.

Pozwala trenować percepcję, rytm, decyzję i oddech bez kosztów, jakie generuje sparing.

W shadowboxingu można zwolnić czas.

Można powtarzać ruchy, aż staną się płynne.

Można tworzyć scenariusze i reakcje w warunkach niskiego NL i niskiego ML.

Dzięki temu shadowboxing staje się miejscem nauki, a nie tylko rozgrzewką.

#### **10.2. Shadowboxing klasyczny a shadowboxing według NeuroFight**

W klasycznym shadowboxingu zawodnicy często wykonują ruchy bez jasnego celu.

Machają rękami, przesuwają się, robią flesze i kopnięcia, ale bez struktury.

W NeuroFight shadowboxing ma zawsze intencję.

Zawodnik albo uczy się rytmu

albo uczy się kontroli dystansu

albo trenuje decyzję kontruującą

albo przećwicza scenariusz taktyczny.

Każda runda ma tożsamość.

To kluczowa zasada CLM.

#### **10.3. Shadowboxing jako narzędzie do budowania mikroczasu**

Shadowboxing jest idealnym miejscem na naukę szybkich decyzji.

Nie ma presji przeciwnika.

Możesz ćwiczyć szybkie wejście po ogniu, szybką zmianę kąta, szybkie wejście w półdystans.

Ponieważ układ nerwowy nie jest zalewany zbyt dużą liczbą bodźców, decyzje są bardziej stabilne.

Dzięki temu zawodnik uczy się precyzyjnego rytmu i przewidywania ruchów.

## **ROZDZIAŁ 11**

### **PRACA TECHNICZNA W GRUPIE**

#### **11.1. Dlaczego praca w grupie jest mostem między techniką a sparingiem**

W treningu grupowym zawodnicy mogą uczyć się wzorców zachowań, rytmu i współpracy. Technika wykonywana w parach pozwala zbliżyć warunki do sparingu, ale w kontrolowany sposób.

To przestrzeń, w której można skupić się na poprawnym wykonaniu, bez hałasu presji.

Praca grupowa pozwala powtarzać scenariusze, które później pojawiają się w sparingu decyzyjnym.

To ważne, bo CFPP opiera się na powtarzalnych schematach taktycznych.

#### **11.2. Różne formy pracy technicznej w grupie**

Istnieje kilka rodzajów pracy technicznej.

Najprostsza to praca w rzędach, która uczy ruchów, ale nie decyzji.

Dużo skuteczniejsza jest praca w parach oraz w małych grupach.

W parach można trenować rytm, intencję i przewidywanie.

W grupach można trenować sytuacje bardziej chaotyczne, w tym zmianę przeciwnika, zmianę tempa i różne rodzaje presji.

#### **11.3. Na co zwracać uwagę podczas zadań technicznych**

W pracy technicznej kluczowe jest to, aby zawodnik wiedział, po co wykonuje dane ćwiczenie.

Należy unikać sytuacji, w których trenujący wykonują ruchy mechanicznie.

W każdej jednostce musi być jasna intencja i zrozumiały cel.

To zgodne z CLM

co

dlaczego

kiedy

w jakim kontekście.

## **ROZDZIAŁ 12**

### **ARCHITEKTURA DNIA TECHNICZNEGO W KLUBIE**

#### **12.1. Jak wygląda dobry dzień techniczny**

Dobry dzień techniczny powinien łączyć shadowboxing, pracę w parach i pracę w małych grupach.

Nie powinien być przeładowany informacjami.

Zawodnik musi mieć przestrzeń na wchłonięcie nowego wzorca i jego powtórzenie w różnych kontekstach.

Idealny dzień techniczny to połączenie:

pracy nad rytmem  
pracy nad jednym kluczowym elementem technicznym  
lekkiego sparingu decyzyjnego  
i krótkiej rundy shadowboxingu na podsumowanie.

#### **12.2. Jak nie przeładować zawodnika**

Przeładowanie pojawia się wtedy, gdy trener próbuje nauczyć zawodników zbyt wielu rzeczy naraz.

Układ nerwowy zaczyna się bronić.

Zawodnik traci płynność i nie potrafi już powtórzyć ruchu w warunkach presji.

Dlatego w NCA zasada jest prosta.

Jeden główny temat na trening.

Reszta to narzędzia wspierające.

#### **12.3. Jak budować transfer do sparingu**

Transfer oznacza, że zawodnik potrafi wykonać daną technikę lub decyzję w warunkach sparingowych.

Żeby tak było, technika musi pojawić się w treningu w kilku wersjach.

Najpierw w wersji powolnej  
potem w wersji rytmicznej  
potem w wersji z lekką presją  
a dopiero później w wersji sparingowej.

To jest droga CFPP od nauki do integracji.

## **ROZDZIAŁ 13**

### **SKŁADANIE MODUŁÓW W NCTP**

#### **13.1. Dlaczego moduły muszą być zszyte**

W klasycznym treningu fighter robi osobno worek, osobno sparing, osobno technikę, a shadowboxing jest dodatkiem.

Problem w tym, że te elementy nie są połączone ani strukturalnie, ani decyzyjnie.

Dlatego zawodnik może być dobry w shadowboxingu, a słaby pod presją.

Może być mocny na worku, ale niestabilny, gdy przeciwnik zmienia kąty.

Może być dobry technicznie, ale spóźniony mikroczasowo.

W NCTP, czyli planach neurokognitywnych, wszystkie te moduły muszą tworzyć jeden system.

#### **13.2. Jak łączy się moduły w logice NCA**

Najpierw budujemy percepcję i rytm w shadowboxingu.

Następnie przenosimy to do pracy technicznej w parach.

Dalej łączymy to z mocą, balansem i kontrolą na worku.

Na końcu przenosimy wszystko do sparingu decyzyjnego i sparingu presji.

To jest naturalna droga

od niskiego NL

przez rosnący CL

do pełnego CFPP.

Zbyt wczesne przejście do sparingów twardych sprawia, że zawodnik spala mikroczas i zaczyna reagować chaotycznie.

#### **13.3. Rola obciążeń NL, ML i CL w NCTP**

NCTP musi mieć równowagę.

Jeśli w jednym tygodniu pojawi się zbyt dużo sparingów, rośnie NL i CL, a zawodnik traci świeżość percepcyjną.

Jeśli jest za mało pracy w parach, nie rozwinię się technika taktyczna.

Jeśli jest za mało shadowboxingu, mikroczas nie stanie się stabilny.

Jeśli jest za dużo worka, zawodnik straci płynność na rzecz mocy.

Dlatego cały system jest oparty na równowadze.

## **ROZDZIAŁ 14**

### **PRZYKŁADOWE ŚCIEŻKI NCTP – TYPY ZAWODNIKÓW**

#### **14.1. Zawodnik agresywny**

Zawodnik agresywny ma naturalną skłonność do wchodzenia w wymiany i wywierania presji.

W jego przypadku kluczowe jest kontrolowanie NL.

Zbyt dużo sparingów twardych sprawi, że straci on zdolność przewidywania i zacznie atakować bez struktury.

Ścieżka NCTP powinna zawierać dużo pracy decyzyjnej, lekkich sparingów i kontrolowania dystansu.

Oraz tylko pojedyncze jednostki twarde.

#### **14.2. Zawodnik kontrujący**

Zawodnik kontrujący potrzebuje wysokiej jakości mikroczasu i czystej percepcji.

Tu dominuje shadowboxing z intencją, praca w parach oraz sparingi decyzyjne.

Praca na worku powinna być bardziej ukierunkowana na rytm niż na moc.

Ścieżka NCTP buduje przede wszystkim przewidywanie i czytanie zamiaru przeciwnika.

#### **14.3. Zawodnik grappler z dobrą stójką**

Zawodnik grappler potrzebuje kontrolować tempo i chaos.

W stójce musi mieć jasny plan wejścia, a nie tylko reakcję na presję przeciwnika.

W jego NCTP powinny dominować zadania łączone

stójka plus kłincz

ciosy plus obalenia

kontrakcje po wejściu.

To rozwija CFPP w przejściach między płaszczyznami.

## **ROZDZIAŁ 15**

### **JAK WPROWADZAĆ ARCHITEKTURĘ NEUROFIGHT W KLUBIE**

#### **15.1. Zacząć od uproszczenia**

Największy błąd to próba zmiany wszystkiego naraz.

Zawodnicy potrzebują najpierw poczuć, że nowy system pomaga im w walce, a nie komplikuje trening.

Dlatego pierwszym krokiem jest wprowadzenie jednej prostej zasady.

Każda jednostka treningowa ma jeden temat.

Reszta ćwiczeń wspiera ten temat.

Zawodnicy zaczynają wtedy widzieć logiczną strukturę zajęć.

Wiedzą, po co robią każde ćwiczenie.

#### **15.2. Ustalić kolejność modułów**

Skuteczny trening w klubie wygląda tak

najpierw shadowboxing

potem technika w parach

potem praca na worku

na końcu sparing decyzyjny.

Ta kolejność daje układowi nerwowemu najlepsze warunki do nauki.

Gdy zawodnik najpierw buduje percepcję, potem wzorzec, potem siłę i dopiero potem decyzję, wszystko rozwija się harmonijnie.

#### **15.3. Wprowadzić sparingi decyzyjne**

Największą zmianą, którą od razu czuć w klubie, jest wprowadzenie sparingów decyzyjnych.

To sparingi, w których nie ma walki o wynik.

Zawodnicy pracują nad jednym elementem

np. nad kontrą na wejście

nad odpowiedzią po low kicku

nad zmianą kąta po ciosie prostym.

To buduje CFPP dużo szybciej i dużo bezpieczniej niż klasyczne „bitki”.

## **ROZDZIAŁ 16**

### **JAK UNIKAĆ PRZESTYMULOWANIA ZAWODNIKÓW**

#### **16.1. Zbyt dużo złożoności niszczy mikroczas**

Jeśli zawodnik jest przeciążony decyzyjnie, jego reakcje stają się spóźnione. Zaczyna reagować zbyt późno, bo układ nerwowy nie nadąża z analizą bodźców.

To typowe, gdy w jednym tygodniu jest zbyt wiele sparingów lub gdy praca techniczna jest przeładowana instrukcjami.

#### **16.2. Zbyt dużo twardych sparingów niszczy przewidywanie**

Każdy sparing twardy to silna dawka NL.

Jeśli robimy ich zbyt wiele, układ nerwowy „zamyka się”.

Zawodnik zaczyna walczyć sztywno.

Traci zdolność przewidywania i widzi tylko pojedyncze ruchy, zamiast całości.

#### **16.3. Zbyt dużo techniki zabija reakcję**

Paradoksalnie, można mieć za dużo nauki technicznej.

Jeśli zawodnik skupia się wyłącznie na szczegółach, traci zdolność podejmowania decyzji w czasie rzeczywistym.

Zaczyna walczyć tak, jakby analizował, a nie działał.

Rozwiązaniem jest równowaga między techniką a lekko podniesioną presją.

## **ROZDZIAŁ 17**

### **JAK PLANOWAĆ TYDZIEŃ TRENINGOWY W NCTP**

#### **17.1. Struktura tygodnia**

Typowy tydzień treningowy w NCTP powinien mieć stały rytm.

Dni sparingowe muszą być oddzielone od dni technicznych.

Shadowboxing i praca na worku mogą być wykonywane częściej, ponieważ mają niski koszt NL.

Najlepszy układ to

dzień techniczny

dzień intensywny decyzyjnie

dzień lekki

dzień sparingowy

dzień regeneracyjny

#### **17.2. Kontrola obciążeń NL, ML i CL w tygodniu**

Trener powinien monitorować poziom zmęczenia zawodnika nie tylko fizycznie, ale też neurologicznie.

Jeśli zawodnik traci płynność, to nie znaczy, że jest w słabej formie fizycznej.

To oznacza, że NL jest zbyt wysokie.

Odpowiedzią nie jest cięższy trening, ale lżejszy.

#### **17.3. Integracja pracy na worku, techniki i sparingów**

Worek w tygodniu powinien pojawiać się w dni techniczne.

Shadowboxing może być codziennie w krótkich blokach.

Technika grupowa powinna przygotowywać scenariusze do sparingu decyzyjnego.

A sparing twardy powinien być najrzadszym elementem całego planu.

## **ROZDZIAŁ 18**

### **KONTROLA ODCZUWANIA BODŹCÓW I NAPIĘCIA W TRAKCIE TRENINGU**

#### **18.1. Dlaczego percepcja jest równie ważna jak technika**

W sporcie walki zawodnik nie reaguje na to, co faktycznie się dzieje.

Reaguje na to, co postrzega.

Dwie osoby mogą zobaczyć tę samą akcję przeciwnika, ale jedna zareaguje idealnie, a druga się spóźni.

Kluczem jest jakość percepcji.

Jeśli zawodnik jest przeciążony, zestresowany lub zmęczony, jego percepcja zwalnia.

Dlatego kontrola percepcji jest ważniejsza niż liczba rund.

#### **18.2. Rola napięcia w wykonaniu techniki**

Zbyt duże napięcie mięśniowe niszczy płynność.

Zbyt małe zabiera stabilność.

Celem jest stan, w którym ciało jest gotowe, ale nie spięte.

To równowaga pozwalająca na bliskie zeru opóźnienia decyzyjne.

Shadowboxing, praca rytmiczna na worku i lekkie sparingi przepływowe stabilizują poziom napięcia.

#### **18.3. Jak kontrolować napięcie podczas sparingu**

W sparingu napięcie rośnie, gdy zawodnik czuje presję i nie ma jasnej decyzji.

Gdy zawodnik rozumie sytuację, napięcie spada, bo ciało wie, co ma robić.

Dlatego sparing decyzyjny obniża napięcie, a sparing chaotyczny je podnosi.

To napięcie decyduje o jakości CFPP i o tym, jak szybko zawodnik przewidzi akcję.

## **ROZDZIAŁ 19**

### **ZMIANA RYTMU I KĄTA JAKO FUNDAMENT DECYZJI**

#### **19.1. Rytm jako język walki**

Walka nie jest tylko sekwencją ruchów.

Jest też sekwencją rytmów.

Rytm decyduje o tym, czy przeciwnik widzi cios, czy nie.

Jeśli rytm jest przewidywalny, zawodnik staje się czytelny.

Zmiana rytmu powoduje, że przeciwnik traci komfort.

To wpływa na jego mikroczas.

Dobry zawodnik potrafi kontrolować rytm nie tylko uderzeniami, ale też pracą nóg, oddechem i pauzą przed akcją.

#### **19.2. Kąt jako sposób na wyprzedzanie decyzji przeciwnika**

Zmiana kąta jest jednym z najprostszyc sposobów na zdominowanie walki.

Gdy zawodnik potrafi zrobić krok w bok w odpowiednim momencie, przeciwnik musi zmieniać decyzję.

Zmiana kąta zmienia też pole widzenia przeciwnika.

To natychmiast zmienia sytuację mikroczasową.

Zawodnik staje się trudniejszy do odczytania.

#### **19.3. Jak trenować rytm i kąt w praktyce**

Najlepszym narzędziem do tego jest shadowboxing i praca w parach.

W shadowboxingu można do woli bawić się rytmem.

W parach można trenować reakcję na rytm przeciwnika.

W sparingu decyzyjnym rytm staje się narzędziem taktycznym.

## **ROZDZIAŁ 20**

### **PODSTAWY TAKTYKI W NCA**

#### **20.1. Taktyka jako decyzja, a nie jako plan**

W klasycznej formie taktyka bywa traktowana jako zbiór gotowych schematów.

W walce schematy rzadko pozostają czyste.

Dlatego w NCA taktyka to głównie decyzje.

To sposób, w jaki zawodnik reorganizuje sytuację w czasie rzeczywistym.

Im lepszy CFPP, tym lepsza taktyka.

Technika i fizyczność są tylko elementami wspierającymi.

#### **20.2. Taktyka ofensywna i defensywna**

Taktyka ofensywna opiera się na kontroli rytmu, inicjacji ruchu i przewidywaniu reakcji przeciwnika.

Taktyka defensywna opiera się na percepcji, blokowaniu, zejściach i czasie reakcji.

Zawodnik musi umieć przełączać się między tymi dwoma stanami płynnie.

To przełączenie jest fundamentem CFPP.

#### **20.3. Taktyka w pracy technicznej**

W technice grupowej taktyka nie może być oddzielona od ruchu.

Każdy ruch musi mieć intencję.

Zawodnik musi wiedzieć, który ruch buduje wejście, który buduje zejście, a który buduje reakcję przeciwnika.

## **ROZDZIAŁ 21**

### **PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE W NEUROFIGHT**

#### **21.1. Psychika jako element NCA**

Psychika nie jest czymś obok treningu.

Jest jego częścią.

To, jak zawodnik odbiera presję, ból i zmęczenie, decyduje o jakości jego decyzji.

Jeśli zawodnik ma stabilną psychikę, jego percepcja jest czystsza, a reakcje szybsze.

#### **21.2. Jak budować odporność psychiczną**

Odporność psychiczna buduje się przez odpowiednio skalowaną presję.

Zbyt mała presja nie rozwija.

Zbyt duża niszczy.

W sparingach presji zawodnik uczy się utrzymywać jakość ruchu w trudnych warunkach.

To wpływa na stabilność mentalną.

#### **21.3. Rola oddechu**

Oddech stabilizuje emocje i napięcie.

W shadowboxingu oddech nadaje rytm.

W sparingu decyzyjnym oddech uspokaja percepcję i obniża stres.

Płynny oddech = płynna decyzja.

## **ROZDZIAŁ 22**

### **ROLA TRENERA W ARCHITEKTURZE NEUROFIGHT**

#### **22.1. Trener jako projektant obciążeń**

Trener nie jest jedynie osobą prowadzącą zajęcia.

W NeuroFight trener jest projektantem.

Projektuje obciążenia, rytm, kolejność jednostek i całą architekturę treningową.

Trener musi widzieć więcej niż pojedyncze ćwiczenie.

Musi rozumieć, jak wpływa ono na NL, ML i CL.

#### **22.2. Trener jako obserwator CFPP**

Trener musi obserwować nie tylko technikę, ale też decyzje zawodnika.

Czy reaguje płynnie

Czy przewiduje ruch przeciwnika

Czy traci kontrolę przy presji

Czy spóźnia się mikroczasowo.

To mówi więcej o zawodniku niż sama technika.

#### **22.3. Trener jako stabilizator presji**

Zawodnik często nie wie, kiedy jest przeciążony.

Trener widzi to szybciej.

Trener musi umieć obniżyć presję, zanim pojawi się regres.

Zbyt wysoka presja niszczy mikroczas.

Trener jest odpowiedzialny za to, żeby zawodnik pozostał w strefie rozwoju, a nie przetrwania.

## **ROZDZIAŁ 23**

### **ANALIZA WIDEO W NEUROFIGHT**

#### **23.1. Dlaczego analiza wideo jest kluczowa w NCA**

Zawodnik nie zawsze widzi błędy w czasie rzeczywistym.

Układ nerwowy podczas walki skupia się na przetrwaniu i podejmowaniu decyzji.

Analiza wideo pozwala zatrzymać czas i zobaczyć to, czego nie da się zauważyć podczas sparingu.

W NCA analiza wideo jest narzędziem uczenia się percepcji.

Zawodnik uczy się rozpoznawać ruchy przeciwnika i błędy w swoim rytmie.

#### **23.2. Co analizować na wideo**

Najważniejsze elementy to

pozycja po ciosie

praca nóg podczas zmiany kąta

czas reakcji na wejście przeciwnika

kontrola równowagi

moment podjęcia decyzji.

Zawodnik nie powinien analizować wszystkiego naraz.

Wybiera się jeden element i pracuje nad nim przez kilka tygodni.

#### **23.3. Jak łączyć analizę wideo z treningiem**

Po treningu wideo zawodnik przechodzi do shadowboxingu, w którym poprawia dostrzeżone błędy.

Następnie pracuje nad nimi w parach, a na końcu w sparingu decyzyjnym.

To dokładnie odpowiada strukturze NCTP

percepcja

technika

moc

decyzja.

## **ROZDZIAŁ 24**

### **PRZEJŚCIA MIĘDZY DYSTANSAMI**

#### **24.1. Dlaczego przejścia są najtrudniejszym elementem walki**

Walka nie toczy się w jednym dystansie.

Zawodnicy wchodzą, wychodzą, skracają i wydłużają przestrzeń.

Największe błędy techniczne pojawiają się właśnie w przejściach, bo w nich percepcja jest najbardziej chaotyczna.

#### **24.2. Przejścia jako momenty decyzyjne**

Moment przejścia to moment, w którym zawodnik traci stabilność.

Nie chodzi o fizyczną stabilność, ale o stabilność decyzji.

To chwila, w której przeciwnik może wykorzystać chwilowe opóźnienie.

Dlatego w NCA przejścia są jednym z najważniejszych elementów CFPP.

#### **24.3. Jak trenować przejścia**

Najskuteczniej trenuje się je w parach.

Najpierw powolnie

potem rytmicznie

potem z lekką presją

a dopiero później w sparingu decyzyjnym.

W shadowboxingu można natomiast trenować same wejścia i wyjścia z dystansu jako ruchy bez przeciwnika.

## **ROZDZIAŁ 25**

### **PRACA PRZY LINACH I PRZY SIATCE W MMA**

#### **25.1. Różnica między walką w środku a walką przy ograniczeniu**

Walka przy linach lub siatce zmienia geometrię przestrzeni.  
Zawodnik nie może odchodzić do tyłu, więc jego decyzje muszą być szybsze.  
Tu przewaga ma zawodnik, który rozumie, jak zarządzać presją.

#### **25.2. Praca przy linach w sportach uderzanych**

Zawodnik musi umieć skręcić, zejść w bok, zrobić kontrę i wejść w półdystans.  
Nie może losowo cofać się na prosto.  
Traci wtedy dystans, rytm i przewidywanie.  
Przeciwnik może łatwo włączyć presję.

#### **25.3. Praca przy siatce w MMA**

Siatka to miejsce, gdzie najczęściej zaczynają się klincze i obalenia.  
Zawodnik musi rozumieć, że siatka zmniejsza przestrzeń i wymaga płynnych reakcji.  
Najważniejsze elementy to  
kontrola bioder  
utrzymanie równowagi  
szybka decyzja o wejściu lub wyjściu.

#### **25.4. Jak trenować pracę przy ograniczeniu**

Najlepsze jest łączenie  
shadowboxingu z wyobrażoną siatką  
pracy technicznej przy realnej siatce  
sparringu decyzyjnego w ograniczonej przestrzeni.

## **ROZDZIAŁ 26**

### **POŚLIZG, PRZECHWYT I ZMIANA KIERUNKU JAKO NARZĘDZIA NCA**

#### **26.1. Poślizg jako narzędzie mikroczasu**

Poślizg to unik polegający na minimalnym przesunięciu głowy.

Zawodnik nie może robić dużych uników, bo traci czas.

Poślizg pozwala na szybszą kontrę, ponieważ głowa wraca na linię uderzenia.

#### **26.2. Przechwyt jako narzędzie taktyczne**

Przechwyt polega na wejściu w akcję przeciwnika z wyprzedzeniem.

To działanie oparte na przewidywaniu zamiaru.

Zawodnik widzi nie tylko ruch, ale też kierunek, presję i rytm przeciwnika.

#### **26.3. Zmiana kierunku jako obrona i atak jednocześnie**

Zmiana kierunku jest sposobem na odbudowanie przewagi.

Gdy zawodnik zmienia kierunek tuż po otrzymaniu presji, przeciwnik traci pozycję.

To natychmiast otwiera przestrzeń na kontrę.

#### **26.4. Jak trenować te narzędzia**

Najpierw w shadowboxingu

potem w parach

potem w małych scenariuszach

a na końcu w sparingu decyzyjnym.

## **ROZDZIAŁ 27**

### **STABILNOŚĆ BIOMECHANICZNA I RÓWNOWAGA**

#### **27.1. Równowaga jako warunek szybkiej decyzji**

Nie można podejmować szybkich decyzji, jeśli ciało jest niestabilne.

Równowaga to fundament, na którym stoi cała architektura walki.

Zawodnik, który balansuje na granicy stabilności, spóźnia się mikroczasowo.

#### **27.2. Równowaga w ruchach ofensywnych**

W ruchach ofensywnych równowaga musi być zachowana w momencie kontaktu.

Jeżeli ciało jest przechylone lub zbyt sztywne, zawodnik nie wróci szybko do pozycji.

To powoduje opóźnienie w kolejnej decyzji.

#### **27.3. Równowaga w ruchach defensywnych**

W unikach, zejściach i przejściach zawodnik musi czuć ciężar ciała.

Zbyt duży ruch niszczy decyzję.

Dlatego w NCA uniki są krótkie i precyzyjne.

#### **27.4. Jak trenować równowagę**

Najpierw w wolnym shadowboxingu

potem w rytmicznej pracy w parach

potem w połączonych zadaniach taktycznych

a na końcu w sparingu o niskiej złożoności.

## **ROZDZIAŁ 28**

### **JAK TWORZYĆ SCENARIUSZE TRENINGOWE W NEUROFIGHT**

#### **28.1. Co to jest scenariusz**

Scenariusz to krótkie zadanie, które odzwierciedla fragment realnej walki.

Nie jest to długie ćwiczenie, ale precyzyjny wycinek, który pozwala zawodnikowi przećwiczyć jedną decyzję.

#### **28.2. Dlaczego scenariusze są skuteczne**

Scenariusz obniża hałas decyzyjny.

Zawodnik wie dokładnie, co ma zrobić i w jakim momencie.

Nie musi analizować wszystkiego, tylko jeden element.

To sprawia, że rozwój mikroczasu jest szybszy niż w chaotycznym sparingu.

#### **28.3. Jak budować scenariusz**

Scenariusz musi być krótki, jasny i powtarzalny.

Najpierw bez presji

potem rytmicznie

potem z lekką zmiennością

na końcu z presją w sparingu decyzyjnym.

#### **28.4. Przykład scenariusza**

Przeciwnik wchodzi prostym.

Zawodnik robi poślizg w prawo i wchodzi z kontry.

Chodzi o to, aby to powtórzyć wiele razy w różnych tempach, aż ruch stanie się intuicyjny.

## **ROZDZIAŁ 29**

### **PRZYGOTOWANIE DO WALKI W MODELU NCA**

#### **29.1. Walka jako egzamin**

Walka jest egzaminem, a nie treningiem.

Jej wynik zależy od tego, jak stabilna jest architektura zawodnika.

NCA pozwala przygotować zawodnika tak, aby nie tylko reagował, ale przewidywał.

#### **29.2. Praca w okresie przedwalkowym**

W okresie przedwalkowym najważniejsze jest utrzymanie jakości decyzji.

Nie wolno przeciążać układu nerwowego.

Należy ograniczyć liczbę sparingów twardych i skupić się na scenariuszach oraz sparingu decyzyjnym.

#### **29.3. Projekcja techniczna**

Zawodnik powinien przejść przez krótkie scenariusze taktyczne, które odpowiadają stylowi przeciwnika.

W shadowboxingu może powtarzać wejścia, kąty i reakcje.

W parach może powtarzać sytuacje, które pojawią się w walce.

#### **29.4. Cykl ostatnich dziesięciu dni**

W ostatnich dniach najważniejsze jest utrzymanie świeżości.

Najlepiej sprawdza się praca lekka, rytmiczna i precyzyjna.

Shadowboxing może być codziennie.

Sparingi tylko w formie decyzyjnej i tylko krótkie.

## **ROZDZIAŁ 30**

### **REGENERACJA NEUROLOGICZNA I STRUKTURALNA**

#### **30.1. Dlaczego regeneracja musi być częścią architektury**

Nie ma rozwoju bez regeneracji.

Układ nerwowy potrzebuje więcej czasu niż mięśnie.

Jeśli umysł jest przeciążony, technika się rozpada, nawet jeśli ciało jest w dobrej formie.

#### **30.2. Regeneracja neurologiczna**

Najważniejszym elementem regeneracji neurologicznej jest sen.

Po ciężkich sparingach NL rośnie gwałtownie.

Dopiero sen pozwala układowi nerwowemu wrócić do stanu równowagi.

Pomagają też

oddech

lekki shadowboxing

praca o niskim ML

kontakt z niską intensywnością.

#### **30.3. Regeneracja strukturalna**

Dotyczy kości, tkanek, mięśni i stawów.

W sportach walki pojawiają się mikrourazy, które muszą się zagoić.

W logice NCA trzeba uważać, żeby nie nakładać zbyt wielu jednostek kontaktowych dzień po dniu.

Rozsądne jest oddzielanie pracy kontaktowej

utwardzanie

sparingi

praca przy siatce

od pracy lekkiej

shadowboxing

technika

worek rytmiczny.

## **ROZDZIAŁ 31**

### **BORANIE PRESJI I BUDOWANIE ODPORNOŚCI MENTALNEJ**

#### **31.1. Presja jako element treningu**

Presja jest nieodłączną częścią sportu walki.

Nie da się jej uniknąć, ale można ją regulować i trenować.

Presja to nie tylko moc ciosów.

**To tempo akcji, hałas decyzyjny, bliskość przeciwnika, chaos.**

#### **31.2. Jak regulować presję**

Trener musi wiedzieć, kiedy zawodnik jest przeciążony.

Objawy to

sztywność

spóźnienia

chaotyczne ruchy

brak reakcji zwrotnej.

Wtedy nie należy dodawać intensywności.

Należy ją zmniejszyć, dając zawodnikowi scenariusze i pracę rytmiczną.

#### **31.3. Jak budować odporność mentalną**

Odporność mentalna rośnie, gdy zawodnik potrafi radzić sobie z presją krok po kroku.

Najpierw presja niska

potem średnia

dopiero na końcu wysoka.

To samo dotyczy walk

najpierw sparing decyzyjny

potem sparing rytmiczny

dopiero później sparing twardy.

## **ROZDZIAŁ 32**

### **DŁUGOFALOWY ROZWÓJ ZAWODNIKA W NEUROFIGHT**

#### **32.1. Trening jako proces wieloletni**

Zawodnik nie staje się kompletny w kilka miesięcy.

Pełna integracja techniki, taktyki, percepcji i decyzji trwa lata.

NCA daje strukturę, która pozwala zachować ciągłość rozwoju.

#### **32.2. Etapy rozwoju zawodnika**

Zawodnik rozwija się w kilku fazach

faza nauki wzorców

faza integracji

faza adaptacji pod presją

faza stabilizacji decyzji

faza zaawansowanej taktyki.

Każda faza ma swoje narzędzia.

Nie wolno przeskakiwać etapów.

#### **32.3. Jak utrzymać rozwój bez wypalenia**

Wypalenie pojawia się, gdy zawodnik przez długi czas pracuje na maksymalnych obciążeniach NL i CL.

Dlatego NCTP buduje plan tak, aby każdy tydzień miał dni lekkie i dni cięższe.

Celem jest nie ciągła walka, ale ciągłe doskonalenie jakości decyzji.

## **ROZDZIAŁ 33**

### **BUDOWANIE NAWYKU KONTROLI PRZESTRZENI**

#### **33.1. Przestrzeń jako narzędzie walki**

Walka to nie tylko ruchy ofensywne i defensywne.

To także kontrola przestrzeni, którą obaj zawodnicy współdzielą.

Kto lepiej zarządza przestrzenią, ten decyduje o rytmie, kącie i dystansie.

Kontrola przestrzeni jest fundamentem taktyki.

Jeśli zawodnik potrafi utrzymać dogodny dystans, łatwiej przewiduje ruch przeciwnika i podejmuje decyzje szybciej.

#### **33.2. Przestrzeń i mikroczas**

Kiedy zawodnik porusza się w kontrolowany sposób, jego mikroczas jest stabilniejszy.

Ruchy są bardziej przewidywalne dla układu nerwowego.

To zmniejsza szum decyzyjny.

Jeśli natomiast zawodnik traci przestrzeń, zaczyna reagować chaotycznie.

Zwiększa się presja i spada jakość percepcji.

#### **33.3. Jak trenować kontrolę przestrzeni**

Najskuteczniej robić to w parach.

Można ustalić pola ruchu lub ograniczoną przestrzeń.

W shadowboxingu zawodnik może wyobrażać sobie linie ruchu i kąty.

Sparingi decyzyjne pozwalają przenieść tę kontrolę do realnej walki.

Technika i taktyka są wtedy oparte na stabilnym zarządzaniu przestrzenią.

## **ROZDZIAŁ 34**

### **STAN PRZYGOTOWANIA DECYZYJNEGO**

#### **34.1. Co to jest stan przygotowania decyzyjnego**

To stan, w którym zawodnik jest gotowy do działania bez napięcia i bez czekania.

Nie jest to adrenalina.

Nie jest to maksymalne pobudzenie.

To stan czujności, w którym układ nerwowy działa szybko, ale ciało pozostaje rozluźnione.

W tym stanie decyzje pojawiają się naturalnie.

#### **34.2. Jak osiągnąć ten stan**

Najlepiej osiąga się go poprzez lekką pracę rytmiczną.

Shadowboxing o niskim ML i niskim NL

praca w parach z jasną intencją

sparing decyzyjny, który nie obciąża nadmiernie systemu.

Zbyt wysoka intensywność niszczy ten stan.

Zbyt niska intensywność nie buduje go.

#### **34.3. Jak utrzymać ten stan w czasie walki**

Aby utrzymać ten stan przez całą walkę, zawodnik musi oddychać rytmicznie, nie reagować impulsywnie i kontrolować dystans.

To właśnie kontrola przestrzeni i rytmu pozwala utrzymać stan gotowości decyzyjnej przez długi czas.

## **ROZDZIAŁ 35**

### **AUTOMATYZACJA DECYZJI W WARUNKACH PRESJI**

#### **35.1. Kiedy decyzja staje się automatyczna**

Decyzja staje się automatyczna wtedy, gdy zawodnik nie musi jej analizować.

W jego układzie nerwowym istnieje gotowy wzorzec.

Wystarczy bodziec i odpowiedź pojawia się sama.

To cel NCA

struktura

percepcja

rytm

decyzja.

#### **35.2. Jak tworzyć automatyczne decyzje**

Najpierw trzeba poznać ruch.

Potem wielokrotnie powtarzać go w różnych kontekstach.

Najpierw bez presji

potem rytmicznie

potem z lekką presją

i dopiero później w sparingu decyzyjnym.

#### **35.3. Jak presja wpływa na automatyzację**

Im większa presja, tym bardziej zawodnik polega na automatycznych wzorcach.

Jeśli wzorce są słabe, zawodnik się gubi.

Jeśli są mocne, zawodnik zaczyna reagować szybciej niż przeciwnik jest w stanie zrozumieć.

## **ROZDZIAŁ 36**

### **PRZEWAGA STRUKTURALNA, NEUROKOGNITYWNA I DECYZYJNA**

#### **36.1. Przewaga strukturalna**

Przewaga strukturalna to siła, dynamika, stabilność równowagi i jakość kontaktu.

To fundament fizyczny, który pozwala zawodnikowi przetrwać presję i wyprowadzać mocne ciosy.

#### **36.2. Przewaga neurokognitywna**

Przewaga neurokognitywna to mikroczas i percepcja.

Zawodnik szybciej widzi, szybciej rozumie i szybciej przewiduje.

Nie reaguje na ruch, ale na jego intencję.

#### **36.3. Przewaga decyzyjna**

Przewaga decyzyjna to CFPP.

Zawodnik wie, co ma zrobić i kiedy to zrobić.

Nie czeka na idealny moment.

Tworzy go.

#### **36.4. Zszycie trzech przewag**

Cała architektura NeuroFight prowadzi do jednego celu

zdożyć przewagę strukturalną

zdożyć przewagę neurokognitywną

zdożyć przewagę decyzyjną.

Zawodnik, który ma wszystkie trzy przewagi, nie musi być silniejszy czy szybszy.

Jest bardziej świadomy walki i dlatego wygrywa.

Walka jest bardzo złożonym procesem.

Nie decyduje o niej pojedyncza technika ani pojedynczy element przygotowania.

Decyduje o niej architektura, którą zawodnik buduje każdego dnia treningowego.

NeuroFight pokazuje, że trening w sportach walki nie może być przypadkową mieszanką sparingów, techniki i pracy na worku.

Musi być systemem, w którym każdy moduł ma swoje miejsce i cel.

To właśnie dlatego ten ebook przedstawia całą drogę, od podstaw percepcji aż po zaawansowane decyzje.

Shadowboxing jest miejscem nauki percepcji i rytmu.

Praca techniczna jest miejscem, gdzie tworzy się wzorce i taktyczne elementy reakcji.

Praca na worku zszywa technikę z dynamiką i stabilnością pozycji.

Sparingi decyzyjne przenoszą tę strukturę do warunków walki.

Sparingi presji i sparingi twarde weryfikują odporność mentalną i stabilność decyzji.

Razem tworzą kompletną architekturę NCA.

Układ nerwowy uczy się najszybciej wtedy, gdy obciążenia NL, ML i CL są w równowadze.

Zbyt duża presja niszczy mikroczas, a zbyt mała presja nie buduje odporności.

Dlatego w NeuroFight kluczowa jest płynna regulacja bodźców.

CFPP jest sercem całego procesu.

To system przygotowania decyzyjnego zawodnika.

Kiedy CFPP jest stabilny, zawodnik reaguje szybko, płynnie i świadomie.

Kiedy CFPP jest przeciążony, reaguje chaotycznie, sztywno i zbyt późno.

Ten ebook pokazuje, że trening można zaprojektować tak, aby prowadził zawodnika krok po kroku

od percepcji

do wzorców

od wzorców

do decyzji

od decyzji

do walki.

Pozwala zrozumieć, że technika jest tylko narzędziem.

Rytm jest tylko narzędziem.

Worek jest narzędziem.

Sparing jest narzędziem.

Najważniejsza jest architektura, która łączy wszystko w jedno.

Zawodnik, który trenuje w ten sposób, rozwija się szybciej, bezpieczniej i skuteczniej.

Nie musi liczyć na przypadek ani na to, że „forma przyjdzie sama”.

Buduje przewagę strukturalną, neurokognitywną i decyzyjną.

To trzy przewagi, które decydują o poziomie walki.

Dzięki NCTP trening przestaje być chaotyczny.

Każdy dzień ma cel.

Każdy moduł ma swoje miejsce.

Każda decyzja rozwija zawodnika.

To jest właśnie idea NeuroFight  
tworzyć zawodników, którzy nie tylko walczą  
ale rozumieją walkę  
czują walkę  
i tworzą ją świadomie.

Ten ebook kończy się na słowach, ale proces, który opisuje, nie kończy się nigdy.  
To droga, którą zawodnik przechodzi przez lata.  
Im lepiej zna architekturę, tym bardziej staje się niezależny, pewny siebie i kompletny.

Trening w sportach walki można robić na wiele sposobów.  
Ale tylko jeden sposób pozwala naprawdę świadomie budować przewagę.  
To sposób, w którym każdy ruch ma sens, każda runda ma cel, a każda decyzja jest częścią  
większego systemu.

To właśnie jest NeuroFight.

Architektura.

Nie chaos.

Świadomość.

Nie przypadek.

Decyzja.

Nie reakcja.

I to jest droga zawodnika, który naprawdę chce wygrywać.

# ZAKOŃCZENIE

Sparing nie jest celem.

Sparing jest lustrem.

Pokazuje, co w zawodniku zostało naprawdę zbudowane.

Nie to, co umie technicznie.

Nie to, co zapamiętał z instrukcji.

Tylko to, co jest w nim utrwalone jako decyzja, wzorzec, rytm i gotowość.

Cała architektura opisana w tym ebooku – NCA, CFPP, NCTP i CLM – powstała po to, żeby sparing przestał być miejscem chaosu i improwizacji.

Sparing staje się wtedy procesem, w którym każda akcja ma swoje źródło, a każda reakcja ma swoje uzasadnienie.

NCA pilnuje, żeby obciążenia były właściwie ułożone.

CFPP tworzy fundamenty decyzyjne i odporność na presję.

NCTP scala moduły w logiczną drogę od bodźca do działania.

CLM porządkuje sposób myślenia, tak trenera, jak i zawodnika.

To wszystko razem tworzy system, który pozwala rosnąć nie tylko formie, ale świadomości.

Bo to świadomość decyduje o tym, jak zawodnik widzi przestrzeń, jak ocenia ryzyko, jak rozumie intencję przeciwnika i jak przewiduje kolejne ruchy.

Architektura sparingu jest jak mapa.

Nie walczy za zawodnika, ale pozwala mu wejść do walki jako ktoś, kto wie:

co robi,

dlaczego to robi,

i jak ma wyglądać jego własny styl.

W świecie sportów walki coraz mniej wygrywa przypadek, a coraz więcej – system.

Ten ebook jest zaproszeniem, żeby budować właśnie system: przemyślany, konsekwentny, oparty na neurokognitywnych fundamentach i gotowy do rozwijania się miesiącami, nie tygodniami.

Jeśli rozumiesz tę architekturę, sparing już nigdy nie będzie tylko wymianą ciosów.

Staje się procesem.

A proces zawsze wygrywa z chaosem.

To dopiero początek.

Cała reszta zaczyna się na sali.

W pierwszym kroku, pierwszym bodźcu i pierwszej decyzji, która zaczyna budować zawodnika od środka.

**Jesteś zawodnikiem, trenerem albo prowadzisz klub? Odezwij się, a pokażę Ci, jak NeuroFight może realnie wzmocnić Twój trening i Twoich zawodników.**

**NeuroFight rozwija najbardziej zaawansowane analizatory dla trenerów i zawodników oraz wiedzę - dostępne całkowicie bezpłatnie na stronie [NeuroFight.com](https://neurofight.com)**

[plan@neurofight.com](mailto:plan@neurofight.com)