

JAK WYPEŁNIĆ ANALIZĘ ZAWODNIKA NEUROFIGHT

Krótki przewodnik dla zawodników

Ten dokument powstał po to, abyś mógł spokojnie i bez stresu wypełnić analizę zawodnika NeuroFight. Wszystkie pytania są proste, a analiza sama w sobie nie ocenia Cię w żaden sposób. Chcę tylko poznać sposób działania Twojego układu nerwowego, obciążenia i styl walki, żeby później przygotować dla Ciebie czytelny profil oraz kierunek pracy.

Nie skupiaj się na tym, czy wpiszesz coś „idealnie”. Tu chodzi o prawdę, a nie perfekcję.

1. Fundament zawodnika - krok 1/6

Ta część jest o tym, **kim jesteś jako zawodnik**.

Zaznaczasz:

- **Dyscyplinę**

Wybierz tę, w której realnie trenujesz. Jeśli jesteś między stylami - wybierz najbliższy.

- **Poziom sportowy**

Nie ma to nic wspólnego z oceną.

To jedynie wskazówka, jak szeroko mamy planować proces.

- **Status startów**

Zaznaczasz czy startujesz, czy dopiero chcesz wejść w starty, czy wracasz po przerwie.

- **Planowane starty**

Pomaga mi określić tempo pracy i priorytety.

• Profil układu nerwowego

Tu najważniejsza jest szczerość.

Zadaję proste pytania:

- reagujesz czy inicjujesz
- jaki masz styl, gdy wszystko działa
- jaki masz główny cel

To niczego nie narzuca.

Po prostu chcę wiedzieć **jak Twój układ nerwowy naturalnie buduje walkę.**

2. Rundy i struktura walki – krok 2/6

Tutaj używasz suwaków od 0 do 10.

To działa bardzo prosto:

- 0 oznacza „bardzo słabo”
- 5 oznacza „różnie bywa / średnio”
- 10 oznacza „bardzo dobrze / stabilnie”

Opisujesz:

• Runda 1

Czy wchodzisz spokojnie, czy od razu znajdujesz rytm.

• Runda 2

Czy potrafisz utrzymać jakość przy rosnącym tempie.

• Rundy 3-5

Czy końcówka walki to Twój atut, czy moment spadku jakości.

- **Presja**

Jak reagujesz na presję przeciwnika i jak sam ją budujesz.

- **Szybkie wymiany**

Czy nadal „widzisz” walkę, kiedy tempo rośnie.

- **Zachowanie po błędzie**

Jak szybko wracasz do planu.

- **Typowe problemy**

Zaznacz to, co masz realnie.

Nie musisz zaznaczać wszystkiego.

To tylko sygnały, które pomogą mi znaleźć Twój punkt załamania jakości.

3. Neuromapa walki – krok 3/6

Tutaj analizuję Twój sposób przetwarzania walki.

Suwakiem określasz poziom:

- **Percepcji kierunkowej**

Czy widzisz ciosy i wejścia z różnych stron.

- **Percepcji dystansu**

Czy dobrze czujesz odległość.

- **Stabilności uwagi**

Czy potrafisz utrzymać uwagę przez całą rundę.

- **Decyzji**

Natychmiastowych (instynkt) i taktycznych (plan).

- **Reakcji czystej i zmęczonej**

To wskazuje, jak Twój układ nerwowy „wytrzymuje” walkę.

- **Napięcia**

Czy jesteś za sztywny, czy potrafisz kontrolować napięcie.

- **Tożsamości walki**

Czy Twój styl jest spójny między rundami.

- **Dwa pytania opisowe**

„Najczęściej przegrywam, bo...”

„Czego najbardziej się obawiasz?”

Napisz najprościej jak się da.

To pomaga idealnie dobrać priorytety NF.

4. Obciążenie i Hard Condition - krok 4/6

Tutaj opisujesz ile Twój organizm dźwiga w ciągu tygodnia i jak znosi tempo walki.

Wpisujesz:

- **Liczbę treningów**

Oddzielnie klub i siła/fizyczne.

- **Liczbę sparingów**

Tu nie ma dobrej lub złej odpowiedzi.

- **Zmęczenie układu nerwowego**

Jak się czujesz - po prostu „na oko”.

- **Jakość snu**

Samopoczuciem najlepiej ocenisz.

- **Ból i przeciążenia**

Każda informacja pozwala mi ocenić ryzyko.

- **Przerwy w ostatnim roku**

To bardzo ważne dla planowania.

Profil Hard Condition

Określasz, jak znosisz:

- tempo,
- zmęczenie,
- technikę przy wysokim tętnie,
- regenerację między seriami.

To pomaga dopasować realne obciążenie treningowe.

5. Żywnienie i regeneracja - krok 5/6

Bardzo prosta część.

Zaznaczasz:

- **Jak z energią na treningach**
- **Czy masz plan żywieniowy**

- **Jakie suplementy stosujesz**
- **Jak reagujesz na kofeinę**
- **Odwodnienie (czy czujesz jego skutki)**
- **Jak wygląda Twoje żywienie przed startem**
- **Czy masz problemy z wagą, ciężkością lub stabilnością wagi**

Tu chcę zrozumieć, jak dobrze karmisz swój układ nerwowy.

6. Cele, priorytety, oczekiwania – krok 6/6

To ostatnia część.

Tutaj mówisz mi:

- **Na czym Ci najbardziej zależy (wybierz maks. 3)**
- **W jakiej formie chcesz współpracować**
- **Jak często mamy analizować progres**
- **Jakie są dodatkowe informacje (przeciwnik, waga, ograniczenia)**

Te odpowiedzi prowadzą mnie do stworzenia dla Ciebie **głównej ścieżki NF**.

Jak interpretować suwaki (0-10)

- 0-3 oznacza obszar, który mocno ogranicza Twoją walkę
- 4-6 oznacza obszar niestabilny, „zapas do wzmocnienia”
- 7-10 oznacza stabilny fundament lub mocną stronę

Nie chodzi o wynik, tylko o prawdę.

Jak interpretować chipsy (przyciski wyboru)

- Szare = nie wybrane
- Czarne = wybrane
- Grupy z wielokrotnym wyborem mają checkboxy

Jeśli coś „mniej więcej pasuje” - zaznacz.

NF nie wymaga dokładnych odpowiedzi.

Co jest najważniejsze?

Najważniejsza jest **Twoja naturalna prawda**.

Nie próbuj zgadywać, co „powinieneś” zaznaczyć.

Im bardziej prawdziwa analiza, tym precyzyjniejsze wnioski i ścieżka NF.

Co z tym dalej robię?

Po wypełnieniu analizy:

1. Tworzę Twój profil: styl, typ, percepcja, decyzje, obciążenie.
2. Buduję dla Ciebie mapę ryzyka.

3. Tworzę NF-SIM - uproszczoną symulację walki.
4. Dobieram priorytety i ścieżkę Hard Condition + NF.
5. Proponuję kierunek pracy dopasowany do Twojego stylu i możliwości.

Jak przesłać analizę?

Na końcu uzupełniasz:

- imię / pseudonim
- e-mail / kontakt
- wciskasz „Wyślij analizę”

Strona automatycznie przekaże mi całą analizę w formie klarownego raportu.

Podsumowanie

Ta analiza nie jest testem.

Nie oceniasz siebie.

Dzięki niej ja mogę:

- zrozumieć Twój układ nerwowy i styl walki,
- dopasować Hard Condition do Twoich możliwości,
- wyznaczyć realny kierunek rozwoju,
- przygotować plan pracy, który wreszcie ma sens.

Wypełnij spokojnie. Jednym tchem.
To pierwszy krok do realnej jakości w walce.