

Keskustelupohja kilpailupalautteen yhdessä läpikäymiseen valmentajalle ja uimarille
Tätä pohjaa voi soveltaa!

Fiilis	Fysiikka ja tekniikka
Missä onnistuit?	Miten vauhdinjako onnistui?
Missä jäi kehitettävää?	Mitä kehitettävää tekniikassa?
Tunteidenhallinta	Mennään eteenpäin!
Mitä tunteita oli ennen lajia?	Miten valmistautuminen sujui?
Mitä tunteita tällä hetkellä on pinnalla?	Oletko tyytyväinen vai pettynyt?

Fiilis

Missä onnistuit?

Missä jäi kehitettävää?

Fysiikka ja tekniikka

Miten vauhdinjako onnistui? Hyydytkö? Etkö saanut irti? Mistä se voisi johtua?

Mitä kehitettävää jäi tekniikassa?

Uimari kertoo oman mielipiteensä. Valmentaja kertoo mitä näki tai katsotaan videolta yhdessä. Yhdessä päätetään mitä tulevaisuudessa lähetään kehittämään? Vähintään yksi kehitettävä asia kirjataan ylös.

Tunteidenhallinta

Mitä tunteita oli ennen lajia?

Opettele tunnistamaan mikä ovat suorituksen kannalta hyödyllisiä tunteita. Jokaisella eri tunteet ovat hyödyllisiä kilpailusuorituksessa. Välttämättä positiiviselta tuntunut tunne ei ole suorituksen kannalta hyödyllinen.

Mitä tunteita tällä hetkellä?

Mennään eteenpäin!

Miten valmistautuminen sujui?

Mikä onnistui, missä olisit voinut onnistua paremmin?

Oletko tyytyväinen vai pettynyt?

Kerrataan mitä lähdetään tekemään seuraavaksi. Jos tyytyväinen, niin otetaan ilo irti ja koitetaan muistaa tulevaisuudessa. Jos pettynyt mennään eteenpäin.

Koonti:

Valmentaja voi lähettää kriittisimmät kohdat uimarille WhatsAppiin välittömästi lajin jälkeen, jos valmentaja näkee tarpeelliseksi.