

VIDEOANALIZA

# KURSOKONFERENCJA

---

# STAND UP PADDLE

DLA KLUBÓW, TRENERÓW I ZAWODNIKÓW  
12-14 Stycznia 2024, COS OPO WAŁCZ



Agenda i wszelkie  
informacje praktyczne

<https://zwsup.pl/kursokonferencja>

# VIDEOANALIZA

1. Opis
2. Charakterystyka uczestników
3. Przygotuj się (Miejsce + sprzęt)
4. Przygotuj uczestników (Komunikacja)
5. Nagraj materiał (jak to zrobić)
6. Przygotuj miejsce analizy (Miejsce + sprzęt)
7. Videoanaliza (jak przeprowadzić + komunikacja)



# VIDEOANALIZA

Rejestracja za pomocą sprzętu audiowizualnego zachowań uczestnika w trakcie ćwiczenia. Celem video analizy jest obserwacja:

- techniki uczestnika
- błędów technicznych
- złych nawyków
- zachowań które mogą doprowadzić do kontuzji

Celem videoanalizy jest:

- poprawa techniki uczestnika
- budowa świadomości ruchu
- podkreślenie MOCNY/SŁABYCH stron
- postawienie jasnego celu do osiągnięcia
- dobór odpowiednich ćwiczeń i narzędzi w celu poprawy techniki



Przygotował: Łukasz Chochorowski

Pełny materiał dostępny w trakcie kursu na instruktora rekreacji SUP

# VIDEOANALIZA - PRZYGOTUJ SIĘ

- zaplanuj video analize ( szkolenie techniki / trening)
- poinformuj uczestników (godzina, data, sposób przygotowania)
- przygotuj sprzęt nagrywający(bateria, karta SD, tryb nagrywania, format)
- wybierz **sprawdzone** miejsce:
  - test miejsca nagrywania
  - minimalizacja czynników i bodźców zewnętrznych (wiatr, inne jednostki na wodzie, słońce, etc.)
  - odpowiednia ilość przestrzeni do przeprowadzenia ( 1 osoba, mała grupa, duża grupa)
  - zaplanuje jasne do identyfikacji przez uczestnika miejsce startu i zakończenia video analizy (**lub sygnał dźwiękowy**)

