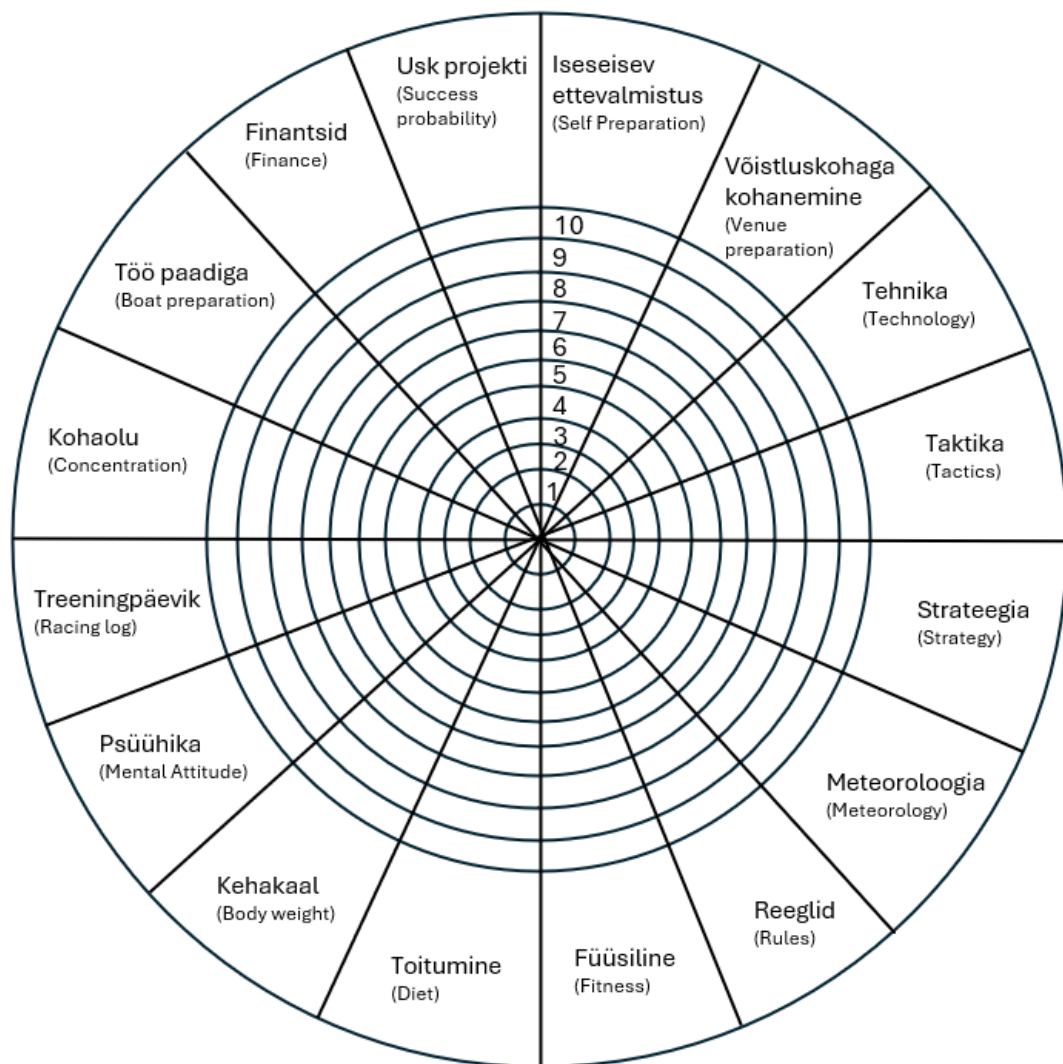


Purjesportlase oskuste maatriks

Koostas: Karl-Martin Rammo



Hinda oma võimeid tänasel päeval



Allikas: Be your own sailing coach, Jon Emmett, 2008

Enesehinnangu võrdlusbaasiks võta OM ja/või MM laevastik, st. punktide andmisel kõrvuta enda oskusi maailmatasemega.

Enese hindamisel lähtu tavapärasest praktikast ja korratavusest. St. näite põhjal, et kui tavapäraselt on Sul probleeme keskendumisega ja mõtted kalduvad võisteldes ka sõitude vahel mujale, kuid üks kord olid täielikult kohal ja suurepäraselt hetkes, siis Su tavapärane korratav praktika ja skoor tabelis on täna pigem madal.

(Värvi tordigraafikul Sinule vastav skaala)



Hinda oma paadi/laua käsitsusoskusi

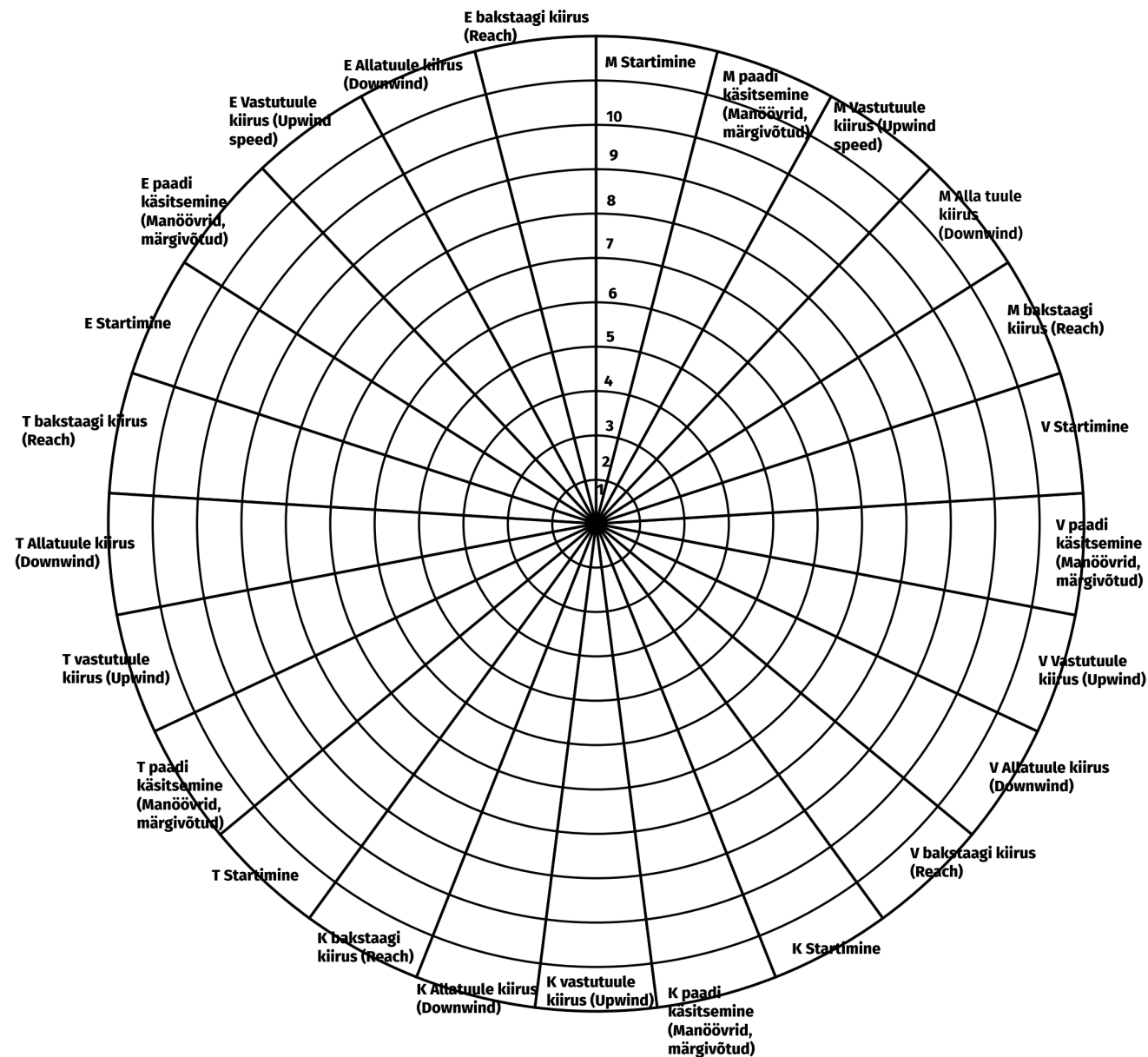
Enesehinnangu andmisel lähtu tavapärasest praktikast ja korratavusest. St. näite põhjal, et kui tavapäraselt on Sul probleeme vaikse tuule startidega, kuid üks kord suutsid teha laevastiku parima stardi, siis Su tavapärane korratav praktika ja skoor tabelis on täna pigem madal.

NB! Tegemist on käsitsusoskuse hindamisega. See tähendab, et nt stardi puhul hinda enda võimet hoida kohta ja stardikiirendust, mitte taktikalist või strateegilist koha valikut liinil

(Värvi tordigraafikul Sinule vastav skaala)

Tuuletugevuse üldised suunised (klassiti võivad varieeriduda, lähtu oma klassi standardsest praktikast)

- M – Minimaalne tuul võistlemiseks (3-6kt)
- V – Vaikne tuul (6-9kt)
- K – Keskmine tuul (10-14kt)
- T – Tugev tuul (15-22kt)
- E – Ellujäämine (22+kt)





Küsimused iseendale

Lähtu küsimustele vastuseid otsides arenemise soovist ja vajadusest, mitte ühe spetsiifilise võistluse olulisimale kohale seadmisest. St. et fookuse all mõtle millega on Sul enda hinnangul vaja tööd teha jõudmaks enda seatud kaugemate eesmärkideni. Jäta kõrvale konkreetse hooaja tähtsaim võistlus, sest see on igatahes alati fookus.

- Mis on purjesportlasena minu tugevaim külg?
- Mis vajab enim järelle aitamist?
- Milles arenemine tuleb mulle lihtsasti?
- Milles arenemisega on mul raskusi?
- Mis on mu selle nädala arengu fookus(ed)?
- Mis on mu selle kuu arengu fookus(ed)?
- Mis on mu selle hooaja arengu fookus(ed)?
- Mis on mu järgmise hooaja arengu fookus(ed)?
- Mis on mu järgmise hooaja fookus(ed)?
- Milline näeb välja mu füüsiline ettevalmistus?
- Mitu tundi kavatsen see hooaeg teha veetreeninguid? (suurusjärg)
- Millele neis trennides enim rõhku panen?