

Checklist – nagrania



Podróż i logistyka (droga, pakowanie)

- ☐ Pakowanie rzeczy / sprzętu
 - ☐ Detale pakowania: torby, kask, strój, sprzęt
 - ☐ Wynoszenie rzeczy / ładowanie auta
 - ☐ Start podróży
 - ☐ Ujęcia z drogi
 - ☐ POV z samochodu / pociągu / lotniska
 - ☐ Postoje, tankowanie, kawa, jedzenie po drodze
 - ☐ Krótki update do kamery: gdzie jesteśmy i dokąd jedziemy
 - ☐ Przyjazd na miejsce
 - ☐ Pierwsza reakcja / pierwsze spojrzenie na lokalizację
 - ☐ Rozpakowywanie
-

Przygotowania (noclegi, posiłki, inne codzienne doświadczenia)

- ☐ Pobudka / początek dnia
 - ☐ Widok z noclegu / okolica
 - ☐ Śniadanie
 - ☐ Przygotowanie jedzenia / posiłków
 - ☐ Pakowanie rzeczy na dany dzień
 - ☐ Wyjście z noclegu
 - ☐ Dojazd na trening / zawody
 - ☐ Zakupy / restauracja / jedzenie na mieście
 - ☐ Luźne momenty między treningami
 - ☐ Integracja / rozmowy z ekipą
 - ☐ Powrót do noclegu
 - ☐ Wieczorny reset / regeneracja
 - ☐ Detale pokazujące klimat wyjazdu
-

Kwestie techniczne (odprawy, testy sprzętu, naprawy, mechanika)

- ☐ Przygotowanie sprzętu
 - ☐ Rozłożenie całego sprzętu przed użyciem
 - ☐ Kontrola / test sprzętu
 - ☐ Detale techniczne — close-upy
 - ☐ Odprawa przed treningiem / zawodami
 - ☐ Rozmowa o ustawieniach / strategii
 - ☐ Regulacje i poprawki
 - ☐ Serwis / naprawy
 - ☐ Mechanik przy pracy
 - ☐ Problem techniczny, jeśli się pojawi
 - ☐ Reakcja na problem
 - ☐ Test po naprawie
 - ☐ Przygotowanie sprzętu na kolejny dzień
-

Treningi i same zawody

- ☐ Przyjazd na miejsce
 - ☐ Przygotowanie przed treningiem
 - ☐ Rozgrzewka
 - ☐ Zakładanie sprzętu
 - ☐ Moment tuż przed startem
 - ☐ Start
 - ☐ Szerokie ujęcia treningu / zawodów
 - ☐ Dynamiczne, bliskie ujęcia
 - ☐ POV, jeśli możliwe
 - ☐ Detale: ręce, twarz, sprzęt, pot, błoto itd.
 - ☐ Reakcje ekipy podczas przejazdu/startu
 - ☐ Meta / koniec przejazdu
 - ☐ Pierwsza reakcja zaraz po
 - ☐ Wyniki / tablica wyników
 - ☐ Radość / frustracja / zmęczenie
 - ☐ Gratulacje z ekipą / innymi zawodnikami
 - ☐ Podium / nagrody, jeśli są
-

Przemyślenia „na gorąco” z danego dnia (emocje, stres, radość)

- ☐ Rano: „Jak się dzisiaj czuję?”
- ☐ Przed treningiem: oczekiwania
- ☐ Przed zawodami: stres / nastawienie / plan
- ☐ Bezpośrednio po treningu
- ☐ **Bezpośrednio po zawodach — zanim emocje opadną**
- ☐ Co poszło dobrze?
- ☐ Co poszło źle?
- ☐ Co mnie zaskoczyło?
- ☐ Najtrudniejszy moment dnia
- ☐ Najlepszy moment dnia
- ☐ Co teraz czuję?
- ☐ Czego się dzisiaj nauczyłem?
- ☐ Co chcę jutro zrobić inaczej?
- ☐ Wieczorne 30–60 sek. podsumowanie dnia